

自家秘製牛叉燒

材料

• 叉燒醬	300g
• 糖	15g
• 鹽	150ml
• 醬油	20g
• 蠔油	60g
• 海鮮醬	15g
• 芝麻醬	5g
• 南乳	5g
• 油	5g
• 威士忌	10ml
• 牛小排	400g



小貼士

叉燒大家肯定吃過，牛肉版的叉燒你又試過了沒有？自己烹製美味的叉燒其實不難，只要家中有焗爐、有一支噴槍就可以自製爛邊叉燒！

• 牛小排要精修，去肥膏起筋膜，確保沒有咬不動的部位，用其他牛內部位也可以，只是牛小排相對油脂重，而且肉味濃，更重要是熟了也不會太韌。
 • 如果家中有炸葱油蒜油的習慣，可以葱油代替，風味更佳。威士忌的香味比較配燉牛肉，如果想醃豬肉，建議換成花雕或玫瑰露或直接省去。

步驟

1. 先把叉燒醬的材料全部混合，由於主要是以糖作為基底，隔熱水攪拌，有助糖分融化更易混合。要緊記不用把醃料煮熱，不然會油水分離。



2. 把牛肉置醃料中6至12小時。



滋味無窮



3. 預熱焗爐到最高溫，一般250度以上。



4. 從醃料取出牛肉，抹去表面多餘醬料，放在烤架上。先焗5分鐘，反面再5分鐘，目的是用高溫把牛肉封面。

5. 取出牛肉，兩面抹上蜜糖，視乎牛肉厚度把焗爐調到160°C，把牛肉焗至所喜歡的熟度。牛小排叉燒個人建議七分熟左右，最穩妥是用食物溫度計判斷熟度。

6. 取出成品，再添一層蜜糖，然後用噴槍燒香表面，即大功告成！稍稍讓其在碟上靜置5分鐘再切件，滿滿的肉汁引得口水直流！

作者
味吉

被正職耽誤了的愛妻
御廚，吃是最大興趣，
其次是煮飯仔

