

自家秘製 牛叉燒

材料

小貼士

牛小排要精修，去肥膏起筋膜，確保沒有咬不動的部位，用其他牛肉部位也可以，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。

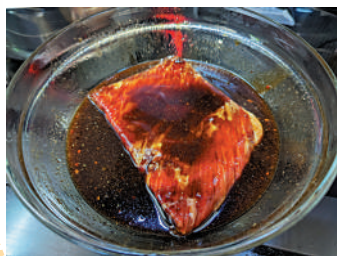
如果家中有炸蔥油蒜油的習慣，可以蔥油代替，風味更佳。威士忌的香味比較配襯牛肉，如果想醃豬肉，建議換成花雕或玫瑰露或直接省去。

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



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



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



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！

