



Better Home

肉類料理

■ 從牛肉、豬肉、雞肉到各種加工肉類的精彩作法都在本書內！



肉類含有豐富良質的蛋白質、維他命 B 群
以及鐵，是健康與精力的泉源

國家圖書館出版品預行編目資料

肉類料理／Better Home Association 著，—
初版，—臺北市：智慧大學，2001〔民90〕
面：公分，—（美好家庭：231）
譯自：『お肉料理』
ISBN 957-754-926-8（平裝）

1.食譜—肉類

427.2

90903811

美好家庭 231 肉類料理

NT\$270

Better Home Association／著

2001年5月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4樓

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-926-8

『お肉料理』

BETTER HOME NO OSAKANA RYORI

edited by The Better Home Association of Japan

Copyright © 1991 by Better Home Publishing House

All rights reserved

Original Japanese edition published by Better Home Publishing House

Chinese translation rights arranged with Better Home Publishing House
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

1200319469

-70

福州大學
圖書館贈書

1200319469

美妙分秒的

肉類料理

肉類含有豐富良質的蛋白質、維他命B群、鐵，為料理中不可或缺的食材。本書中所介紹的各式肉類料理，相信對讀者每天的菜單變化大有幫助。

即使是剛開始學做料理的人，本書中對於一般肉類料理的製作方法都有圖片介紹，還提示料理的祕訣、事前的準備，不必擔心自己做不來。此外，就算是同樣的料理，亦介紹各種配菜，還考慮到味覺和營養的平衡。一樣的肉可以有不同的應用料理，煎、煮、炒、炸都難不倒，甚至可以廣泛的運用在健康料理上。本書正是肉類料理各種變化的好幫手。

福州大學
圖書館贈書

PDF

牛肉

薄片	塊狀	厚片
牛排 6 / 7		
蒜醬迷你牛排 8		
胡椒牛排 8		
杏仁片炸牛排 9		
乾酪牛排 10		
燉牛肉 11		
韓式牛腩 12		
韓式牛腩 13		
烤牛肉 14		
烤牛肉(明治) 15		
韓式牛肉捲 16		
啤酒煮牛腩 17		
生烤牛肉 18		
生烤牛肉沙拉 19		
咖哩牛肉 20		
小洋蔥燉牛肉 21		
蒜蒜牛肉 22		
洋蔥肉丁 23		
牛肉煮牛蒡 24		
馬蹄薯牛肉片 25		
八寶豬 26		
蘆筍牛肉捲 27		

厚片	牛尾
大排前豬排 40	薑煮牛肉 27
番茄醬汁煎烤肉 41	青椒牛肉絲 28
鳳梨醬汁煎烤肉 41	綠花椰菜炒牛肉 29
炸豬排 42 / 43	苦瓜牛肉 30
豬排飯 43	蔥爆牛肉 30
	壽喜燒 31
	烤肉 32
	韓式菜飯 33
	牛肉海帶湯 33
	涮涮鍋 34
	涮涮肉沙拉 35
	味噌牛肉沙拉 36
	醋溜牛肉涼拌蔬菜 37
	肉臘鍋 38
	燉牛尾 38

薄片	排骨	塊狀
薑汁豬肉	炸豬肉	炸豬肉
芝麻醬油烤肉	簡易糖醋豬肉	簡易糖醋豬肉
美乃滋煎烤豬肉	肉眼排	肉眼排
味噌烤豬肉	培根烤肉	培根烤肉
義大利豬肉	番茄燉豬肉	番茄燉豬肉
炸豬肉豆腐捲	蔬菜燉肉湯	蔬菜燉肉湯
牛蒡肉絲	煮豬肉豌豆菜	煮豬肉豌豆菜
龍田式炸豬肉	東坡肉	東坡肉
	琉球式燉豬肉	琉球式燉豬肉
	燒烤豬肉	燒烤豬肉
	醬肉	醬肉
	烏龍豬肉	烏龍豬肉
	水煮豬肉	水煮豬肉
	豬肉拌蔬菜	豬肉拌蔬菜
	日式燉排骨	日式燉排骨
	豆豉排骨	豆豉排骨
	橘子風味排骨	橘子風味排骨
	烤排骨	烤排骨
	薑汁豬肉	薑汁豬肉

雞腿	
烤雞腿	72
姜黃雞腿	73
雞腿蒸鍋	74
咖哩雞肉	75
炸雞腿	76
紅酒煮雞肉	79
野鴨鍋	151
中式烤雞腿	73
乾炸雞肉塊(日式)	78
乾炸雞肉塊(中式)	78
香草麵包粉煎烤雞肉	80
橘子醬汁煎烤雞肉	81

雞肉

咖哩風味炸豬肉	65
豬肉炒青江菜	66
豬肉炒蒜苔	67
涮豬肉冷盤	68
豬肉沙拉	68
常夜鍋	69
五花肉白菜鍋	69
豬肉湯	70

雞柳		雞翅		雞胸肉	
鹹製料理	156	印尼沙拉醬汁蒸雞肉	93	蘆筍雞肉片	88
兩種雞柳清湯	101	高麗果醬汁蒸雞肉	93	南蠻清雞	89
二種涼拌雞柳	100	棒棰雞	92	南歐式煎雞肉	90
煎烤火蛋雞柳	99	親子焗烤料理	91	親子焗烤料理	91
雞肉捲	98	香烤雞翅	95	香烤雞翅	95
炸堅果雞柳	97	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94
煮小雞腿	96	串燒	102	雞翅煮大豆	94
炸堅果雞柳	97	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94
煎烤火蛋雞柳	99	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94
二種涼拌雞柳	100	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94
兩種雞柳清湯	101	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94
鹹製料理	156	雞翅蛋花湯	95	雞翅煮大豆	94

牛		牛	
漢堡	105	日式漢堡	106
可樂餅	107	甘棠肉糕	108
水煮蛋肉糕	109	清燉肉湯	110
乾酪烤牛肉馬鈴薯	111	肉派	112
義大利肉醬麵	113	紅椒豆肉醬	114
乾咖哩	115	炸絞肉餅	116
青椒番茄雞肉	117	高麗菜捲	118
肉丸蔬菜湯	119	炸肉丸子	120
北歐式香腸	121	蔬菜包味醃肉醬	122
煎餃	123	燒賣	124
無皮燒賣	124	魚香茄子	125
麻婆豆腐	126		

絞肉

雞	豬	牛	
醬油煮肝	煎豬肝	煮牛舌	內臟肉
羊柳菜炒雞肝	菜花炒豬肝	嫩牛舌	
炒雞肝	豬腰炒什蔬	牛舌炒芹菜	
		味噌牛舌	
		牛舌香味沙拉	
		葡萄乾醬汁牛肝	

雞	
串燒	100
丸子鍋	102
雞肉生菜飯	103
雞肉大芥菜飯	105
蓮藕夾絞肉	106
辣味馬鈴薯	107
麻婆茄子	108

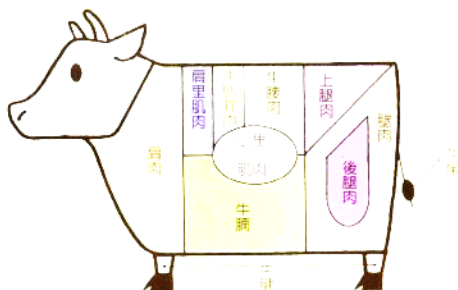
馬鈴薯	香腸	火腿	加工肉	野鴨肉	小羊	
乾酪烤馬鈴薯	醋漬火腿	法式培根派	野鴨鍋	烤野鴨	烤小羊排	其他肉類
培根馬鈴薯	德式火腿香腸		治部煮野鴨	串烤小羊肉	豆腐醬烤小羊排	
醃製料理	香腸炒蘋果					

內臟鍋	110
香漬雞肝	112
魚雞肝	113
醃製料理	115
串燒	117
雞肝醬	118

高麗菜蒸香嫩牛肉	119
嫩牛肉馬鈴薯	120
嫩牛肉蛋包	121

料理研究・協會
 內山幸子 岡佐知子 林邦子
 攝影／石塚英夫

牛 肉



肩肉

結實有嚼勁，但是適合燒煮和
燉菜，別太嫩。

咖哩牛肉	20
小洋蔥燉牛肉	21
牛肉海帶芽湯	33

肩里肌肉

脂肪適度，有細而柔軟的嚼
勁，可以拉纖衣，或是拉成薄片
炒。

燉牛肉	11
咖哩牛肉	20
小洋蔥燉牛肉	21
蘑菇牛肉	22
洋葱肉丁	23
牛肉煮牛蒡	24
蘆筍牛肉捲	26
牛井	27
薑煮牛肉	27
苦瓜牛肉	30
壽喜燒	31
烤肉	32
韓式菜飯	33
涮涮鍋	34
涮涮肉沙拉	35

牛肋骨肉

肉質很滑嫩，嫩到肌肉中最多
脂肪，風味絕佳。

烤牛肉	14~16
-----	-------

牛排	6~8
壽喜燒	31
烤肉	32
韓式菜飯	33
涮涮鍋	34
涮涮肉沙拉	35

牛腰肉

在日本成為高級牛肉的代名
詞，肉質軟，味道不錯。

牛排	6~8
壽喜燒	31
烤肉	32
韓式菜飯	33
涮涮鍋	34
涮涮肉沙拉	35

小里肌肉

脂肪含量少，而且十分細嫩，
可說是最柔軟的部位。如果拿來
煎，不需要加醬，亦可煮成湯
吃，皆可吃來吃。

牛排	6~8
----	-----

牛腩

瘦肉和脂肪一層一層交錯，味
道鮮美，但是多筋，稍微硬結，
吃煮、切片來炒。

蘿蔔煮牛腩	13
味噌煮牛腩	17
小洋蔥燉牛肉	21
馬鈴薯牛肉片	25

腿肉

脂肪較多，肉質軟，肉質柔軟，
脂肪和蛋白質含量都豐富。

牛排	6~8
杏仁片炸牛排	9
乾酪牛排	10
烤牛肉	14~16
蘆筍牛肉捲	26
青椒牛肉絲	28
綠花椰菜炒牛肉	29
苦瓜牛肉	30
味噌牛肉沙拉	36
醋漬牛肉涼拌蔬菜	37

後腿肉

完全無脂肪，肉質中，肉質細
嫩，適合煮來料理。

上腿肉

脂肪較少，肉質細嫩，柔軟的
瘦肉，適合生吃。

牛排	6~8
烤牛肉	14~16
生烤牛肉	18~19

牛腱

筋多，肉質堅韌而有紋路，炒
碎拌飯吃或煮成湯。

韓式牛腱	12
蘿蔔煮牛腱	13

牛排



30分

材料(4人份)

牛腰肉(牛排用).....100 g × 4片

鹽.....½小匙

黑胡椒.....少許

沙拉油.....2大匙

白蘭地.....2大匙

●檸檬奶油

奶油(使其恢復成室溫).....50 g

切碎的荷蘭芹.....1小匙強

檸檬汁.....1小匙

白胡椒.....少許

【配菜】

蓮藕.....150 g

大頭菜.....大2個

炸油.....適量

鹽、胡椒.....各少許

水田芥.....1把

●配菜的作法

①蓮藕去皮，切成5 mm厚的圓片，用

醋水(1杯水+1大匙醋)漂過。

②大頭菜削皮，圓切成5 mm厚。

③蓮藕、大頭菜瀝乾水分。油加熱至低

溫(150℃)，直接放下大頭、鹽、鹽、

胡椒，用水田芥裝飾。



4 從側面開始煎烤

- ① 煎烤面，撒上海鹽、黑胡椒。
- ② 平底鍋加入油加熱，加入煎烤面，放入肉。
- ③ 煎烤30秒，變成半熟，不時移動手煎烤，直至個人喜歡的熟度。時間請參考下面的表格。
- ④ 翻面，以同樣方式煎烤。

生的（厚度1cm 100g）
單面用大火煎30秒

小火煎1分鐘

半熟（厚度1cm 100g）

單面用大火煎30秒

小火煎1分30秒

全熟（厚度1cm 100g）

單面用大火煎30秒

小火煎1分30秒



1 事先做好檸檬奶油

奶油100g，加入檸檬汁和各種材料，用攪拌器攪拌，做成醬汁。250g的檸檬汁，加入100g的奶油，攪拌10分鐘，攪拌



2 肉的事前準備 切筋 拍打

肉在煎烤之前，用刀切筋，拍打，使肉更嫩。煎烤時，用



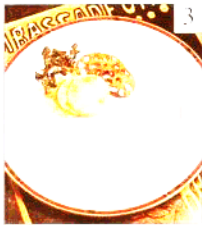
5 淋上白蘭地

淋上白蘭地後點火，使酒精燃燒，生成果香。檸檬奶油分成4塊，煎於上面。



3 配菜盛盤

配菜煎好後，裝上鐵鍋，再盛盤。



煎烤
時間表

稍硬的肉可以抹點油，使其變軟



稍硬的肉在煎烤後，抹少量的油（分量為肉重量的10%），醃一會兒再煎烤。此外，加入有果香味的蔬菜，香料，風味更佳。例如甜玉米、歐芹等，不如先做這種處理再煎烤。

杏仁片炸牛排

30分



材料／4人份

牛腩肉（厚片）	80g × 4片
糖、胡椒	各少許
杏仁片	40g
麵粉	30g
麵粉	1大匙
蛋	1/2個
水	1大匙
沙拉油	4大匙
白葡萄酒	1/4杯
a 番茄醬	3大匙
材料 紅酒	3大匙
英國辣醬油	1/2大匙

【配菜】

義大利麵	200g
蘿勒（新鮮）	10g
橄欖油	1大匙
奶油	1大匙
蒜泥	1片份
鹽、胡椒	各少許

① 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油。

② 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒。

③ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油。

④ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油。

⑤ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑥ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑦ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑧ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑨ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑩ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑪ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑫ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑬ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑭ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑮ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑯ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑰ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑱ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

⑲ 牛腩肉、杏仁片、麵粉、水、沙拉油、糖、胡椒、紅酒、英國辣醬油、義大利麵、蘿勒、橄欖油、奶油、蒜泥、鹽、胡椒。

乾酪牛排

30分



材料／4人份

牛腓肉（厚片）	40g × 8片
鹽、胡椒	各少許
融化的乾酪	80g
麵粉	1大匙
蛋	1個
牛奶	1/2大匙
雞蛋白粉	1杯
沙拉油、奶油	各2大匙

【配菜】

胡蘿蔔1根、小黃瓜1根
奶油2大匙、鹽、胡椒各少許、檸檬1/4個

- 1 馬蘭肉拍鬆，撒鹽拍勻。
- 2 乾酪切成薄片。
- 3 肉片上撒鹽、胡椒，並均勻地放入沙拉乾。
- 4 雞蛋白、雞蛋白粉、蛋黃攪勻。
- 5 依序沾上麵粉、蛋液、麵包粉。
- 6 上熱油煎熟，放入各1大匙的沙拉油和奶油，肉片兩面煎至雙面呈黃色，取出。
- 7 加入油、奶油，剩下的肉片相同的方式料理。
- 8 小黃瓜切成3cm長段，再切成1cm粗，稍微煮過，並切兩條，撒鹽、胡椒。
- 9 雞蛋白粉或梳打，作為基料。

拍打肉時要考慮部位



肉槌

如果沒有，可以用研磨棒或空瓶代替。

拍打肉的目的主要是讓肉變軟，使肉厚均勻，煎烤時較易熟。不過拍打過厚會使肉上蒸出，必須格外注意。肉越非常柔嫩的里肌肉，就不需要用肉槌拍打了。

燉牛肉



130分

材料／4人份

牛肩里肌肉（塊狀）	500g
蒜泥	1片份
糖	2小匙
黑胡椒粉	1/2小匙
洋蔥	1個
丁香（顆粒）	4個
胡蘿蔔	1根
馬鈴薯	大2個
高麗菜	小1/2個（350g）
綠花椰菜	1株
高湯塊	1個
香料束	1束
鹽、胡椒	各少許
芥末粒	適量

① 將加入材料切樣，每20分鐘

② 將牛肉放入鍋中，加入高湯、香料束、鹽、

③ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

④ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

⑤ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

⑥ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

⑦ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

⑧ 將牛肉切成塊狀，加入高湯、香料束、鹽、

肉類料理小幫手

● 香料束



這是一把香料束，一般在煮蔬菜湯或奶油濃湯時，會加入一起煮，增添風味。盛碗食用時，必須將香料撈起丟掉。

韓式牛腱



90分

材料／4人份

牛腱（塊狀）	500g
蛋	4個
細長小黃椒	12根
大蒜	小4片
薑	小3塊
砂糖	1大匙
醬油	4大匙
料酒	3大匙
葡萄酒	2大匙
蒜酥	1大匙

辣椒絲……………適量
 *亦可使用青辣椒取代小黃椒，風味更佳

- 1 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 2 牛腱煮好後，取出，切成薄片，放入滾水中，加入料酒、大蒜、薑，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 3 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 4 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 5 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 6 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 7 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。
- 8 把牛腱切成塊狀，放入滾水中，加入大蒜、薑、料酒，大火煮開後，轉小火慢燉1小時。

牛腱也可以煮成美味的料理

牛腱的脂肪少，富含膠原蛋白和蛋白質，不過它的纖維較粗、多筋，要煮較長的時間煮，煮肉才會軟而美味。

如果你想讓鮮美的味道轉移到湯汁的料理，一開始就要加水煮，再改小火慢慢燉。

若你想把鮮美的味道保存在肉中，最初就要用大火煮，讓肉表面的水分快速蒸發，再燉煮。



蘿蔔煮牛腱

100
分

30分鐘

4 用三款牛肉，變換成加入蔬菜，煮20分鐘

1小時

1 將牛肉切成塊狀，用滾水焯水，去除血水

2 將牛肉焯水後，用滾水焯水，去除血水

3 將牛肉焯水後，用滾水焯水，去除血水

4 將牛肉焯水後，用滾水焯水，去除血水

5 將牛肉焯水後，用滾水焯水，去除血水

6 將牛肉焯水後，用滾水焯水，去除血水

材料／4人份

牛腱（塊狀）	500g
蘿蔔	500g
鹽	1 塊
沙拉油	1 大匙
砂糖	1 大匙強
醬油	3 ~ 3½ 大匙
酒	3 大匙

日式牛、日本國產牛、進口牛的不同

- 日式牛：指用於黑毛日式種的專用牛，大部分生產霜降牛肉，價格較高。
- 日本國產牛：如荷蘭種牛等的乳用種的公牛肉，和日式牛相比，脂肪較少，相對而言，價格較低。

● 進口牛：以美國和澳洲為主，特徵是脂肪少，肉質較嫩，比較喜歡食用肉質柔軟、稍微帶點脂肪的牛肉，價格也比較符合大眾的需求。

* 讀者可根據料理的方法和預算做選擇。

烤牛肉



60分

材料／4人份

牛上腓肉（塊狀）..... 800 g

蒜泥..... 1 片份

鹽 1/2 小匙 胡椒少許

棉線..... 約 2 m

洋蔥（切片）..... 中 1/2 個

胡蘿蔔（切片）..... 50 g

芹菜（切小段）..... 30 g

芹菜葉、荷蘭芹的莖..... 各少許

月桂葉..... 1 片

高麗菜葉..... 大 1 片

沙拉油..... 2 大匙

白葡萄酒..... 1/2 杯

熱水..... 1 杯

●肉醬汁（熱水 1 杯 紅酒 2 大匙 高湯 1 小匙 鹽 1/2 小匙 醬油 1 小匙 胡椒少許）

●薑蒜汁（辣根 50 g 鮮奶油 50 cc 檸檬汁 2 小匙 鹽、胡椒各少許）

（配菜）

馬鈴薯..... 中 4 個

鹽、胡椒..... 各少許

奶油..... 適量

水田芥..... 1 把

●配菜的作法

馬鈴薯洗淨，連皮煮 20 ~ 25 分鐘。取出牛肉，放入烤箱中烤 15 分鐘。取出，用刀子劃出十字切口，撒上鹽、胡椒，食用時添加奶油。

5. 以鐵籤戳肉測試其熱度

煮一鍋水，燒至滾沸後，用鐵籤插入肉中，10秒後拔出，放在鐵網架上，如果感覺溫溫的，表示肉中間還是生的。



6. 製作肉醬汁

燒盤倒入肉醬汁材料中的蒜末加熱，讓肉末融化，過熱，加入剩下的材料，煮10分鐘。



7. 製作辣椒醬汁

生薑磨碎，和鮮奶油、檸檬汁、鹽、胡椒粉混合拌勻。



1. 將肉整形

肉撒鹽、胡椒、抹上蒜末，用保鮮紙包好。



2. 煎出顏色

平底鍋中放入一大匙油加熱，用大火將整塊肉煎出顏色。



3. 撒上切好的蔬菜

燒盤上抹一大匙油，鋪上大量的蔬菜，肉放上面，再壓成半塊，撒在肉上，再撒上一層大量的蔬菜。



4. 覆蓋高麗菜葉，放入烤箱

高麗菜葉洗淨，整塊肉，放入預熱至250°C的烤箱中，烤10分鐘，淋上白葡萄酒，再烤10分鐘。



如何用平底鍋製作？

大平底鍋中放入一大匙油加熱，用大火將整塊肉（500g）煎出顏色，倒掉煎出來的油，放入蔬菜，肉上淋上大量的油，蓋上大碗當作蓋子，中途不斷淋上油，肉翻面，用小火煎20分鐘。