

## 12.1 大廚師 - 牛排&燉汁

### 調味料:

紅酒  
牛肉高湯  
鹽/黑白胡椒

### 材料:

牛裡脊一人一片 (1.5inch 厚)  
培根肉 (1/4 磅)  
大蒜 (5 顆)  
番茄濃縮泥 (tomato paste)  
1.5 匙  
新鮮的香料 (thyme 百里香  
一根)  
小洋蔥 或 洋蔥 (1/2 磅)  
紅蘿蔔  
黃奶油 (無鹽)  
蘑菇  
麵粉

### 做法:

#### 配菜:

- 紅蘿蔔+洋蔥 切怪 分開炒後 備用 (紅蘿蔔用煎的; 洋蔥加點糖炒至金黃)
- 用奶油炒蘑菇

### 牛肉:

- 預熱烤箱到 375 度 (約 10 分鐘)
- 將肉擦乾 均勻的裹上鹽+黑胡椒+油
- 熱平底鍋(盡量要熱一點) 不要放油; 將肉放下去煎
- 每面煎大約 2 分鐘後才可翻面 把血水封住
- 拿出烤盤 將煎的肉放上去 再放點 裹上油的蒜片/蒜丁 再加點奶油
- 放進烤箱 375 度 烤 8 分鐘左右 (Medium Rare )
- 8 分鐘後關火 肉繼續放在裡面讓它醒 可用錫箔紙封住

### 燉湯:

- 放培根肉下鍋煎 中小火 煎到脆
- 再放入蒜頭+ 奶油 +麵粉下去炒
- 炒至咖啡色後 加入高湯+蕃茄糊+1 杯紅酒+鹽+黑胡椒
- 悶煮 10 分鐘

### 擺盤:

- 喜歡薯泥 可放薯泥
- 放上牛排 淋上燉汁 再放上配菜