

经典牛肉汉堡

2020-06-22 Mars

INGREDIENT

【食材】 汉堡坯 1个、牛肉馅、生菜、番茄、洋葱、培根、酸黄瓜、切达奶酪片

【调料】 黄油、植物油、粗海盐、黑胡椒、蜂蜜芥末酱（或千岛酱、美乃滋酱等）、黑椒酱

PROCESS

- A 牛肉馅提前用保鲜膜成型，直径略大于汉堡坯，厚度约 1.5cm，用保鲜膜包裹放入冰箱冷冻；
- B 把汉堡坯从中间横着均匀一分为二，洋葱用刀横切一整片；
- C 铸铁煎锅中放入黄油，开 中火，用牛排铲在锅中均匀涂开；
- D 把切开的两片汉堡坯切面向下放入锅中，用手移动使汉堡坯底部沾满黄油，后静置不动；
- E 在锅中黄油位置放洋葱片，撒上适量盐和黑胡椒调味；
- F 洋葱煎约 30s 翻面，翻面后在另一面撒上盐和黑胡椒调味。期间时刻查看汉堡坯底部上色情况，待汉堡坯底部煎至焦糖色取出，煎过的一面向上放置在汉堡纸上；
- G 开 大火，用牛排铲轻轻按压洋葱，使洋葱两面煎有一定焦褐感，煎出香味；
- H 取出洋葱，用厨房纸擦除锅中残留物；
- I 取出冷冻牛肉饼，移除表面保鲜膜（无需提前解冻）；

- J** 在牛肉饼两面均匀撒入粗盐和黑胡椒碎，然后在两面放入适量植物油，用手涂抹均匀；
- K** 铸铁煎锅开**大火**，无需放油。待锅表面冒烟后，放入牛肉饼。放入后不要触碰牛肉饼，全程保持**大火**；
- L** 煎大约 **90s**，用牛排铲从底部铲动牛肉饼，翻面。翻面后继续保持不触碰牛肉饼，并保持**大火**；
- M** 另一面煎大约 **110s**，用牛排铲翻面，煎另一面约 **30s**；
- N** **30s** 后翻面，煎另一面 **20s**，然后在牛肉饼上放上切达奶酪片，在牛肉饼上面罩上圆顶牛排盖，转**中火**；
- O** 大约 **10s** 左右开盖查看奶酪融化情况。奶酪四角开始融化并即将滴落到锅上立即用牛排铲铲出牛肉饼，放置在下半部分汉堡坯上，奶酪面向上；
- P** 番茄横切一约 **0.5cm** 厚整片，酸黄瓜沿纵向切薄片；
- Q** 把酸黄瓜均匀码放在牛肉饼上的奶酪上，然后把煎好的洋葱平铺在酸黄瓜上；
- R** 在洋葱上挤上适量黑椒酱，然后把番茄片放在洋葱上；
- S** 在番茄上放入两片生菜，把蜂蜜芥末酱均匀涂抹在上半部分汉堡坯煎面上（约 **0.5cm** 厚）；
- T** 将汉堡组装，完成汉堡制作；

TIPS

- ★ 牛肉饼一定要等锅非常热才可以放入。且刚放入后一段时间**千万不能用锅铲触碰**，否则极易解体导致不能定型为饼状。除放入奶酪片后，煎牛肉饼需要全程保持大火；
- 牛肉饼可提前用保鲜膜包裹制作多个，叠放在一起放入冰箱冷冻，使用时用刀插入缝中稍微用力即可分离取出，且表面保鲜膜容易脱除；
- 冷冻过后的牛肉饼在煎制过程中更容易操作，不易解体，且内部不容易煎制过度，汁水更

多；

- 【切汉堡坯的手法】 用刀先找准中间面位置，然后快速前后移动刀，用锯开木头的方式切开汉堡坯；
- 洋葱在煎制过程中，各环片之间容易分离。尽量保持洋葱片完整，如果分离也不影响后续制作；
- 【包装汉堡的手法】 把汉堡整个翻转，使汉堡顶部接触汉堡纸。然后先在上下方向向内折叠，再左后方向折叠，最后在汉堡底部用胶带或折叠固定，再整体翻转即可。