



6月
Amenu

勃艮第红灵魂法餐

~ 勃艮第红酒炖牛肉配原味土豆泥 / 野菜暖沙拉 / 古典巧克力蛋糕 ~

ABC
Cooking Studio

【勃艮第红酒炖牛肉/原味土豆泥】

牛腩肉.....	200g	红酒.....	35g	土豆泥粉.....	18g
盐.....	1/8小勺	多明格拉斯酱.....	60g	无盐黄油.....	5g
黑胡椒.....	40g	盐.....	1/2小勺	清水.....	80g
洋葱.....	40g	黑胡椒.....	少许	盐.....	少许
胡萝卜.....	40g (柱形)			淡奶油.....	1/2小勺
芝麻油.....	12小勺			新鲜荷兰芹.....	1株
红酒.....	25g			法棍.....	2片 (1cm厚)
鸡精.....	14小勺				
香菜.....	1根				
月桂叶.....	1片				



<准备> ●新鲜荷兰芹洗净控水。
●法棍用锡纸包裹，放入已预热的烤箱加热备用 (180℃ 3分钟)。

~勃艮第红酒炖牛肉~

- 1 牛腩肉切成3~4大块，切去肉中的筋，加入盐、黑胡椒入味。
- 2 洋葱切去根部，逆纤维方向切片。
- 3 锅中加入上述食材炖煮 (大火煮至沸腾，小火~中火2分钟~，多人份延长时间)。

- 4 压力锅中加入芝麻油，放入牛肉加热至牛肉表面均匀上色。一面煎出香味时放入洋葱，炒至洋葱变软。
- 5 加入胡萝卜轻炒几下后关火，加入红酒后再次开火加热，粘在锅底的汤汁请贴底刮落。
- 6 加入上述食材，盖上压力锅专用锅盖大火加热，安全阀上浮并有蒸汽冒出时将火力调整到蒸汽持续冒出的程度继续加热 (加压) (20分钟)。

- 7 安全阀落下后打开锅盖，取出香菜和月桂叶，清除浮在上方的油脂。
- 8 加入步骤3中已经炖煮完成的多明格拉斯酱汁搅拌，开火煮至沸腾后转小火加热到汤汁粘稠。
- 9 加入盐和黑胡椒调味。

Point

加热多明格拉斯酱：
●多明格拉斯酱是经常使用在牛排、汉堡肉排、炖煮菜品种的风味浓郁的酱汁调料。使用市售产品，可以轻松为菜品添加家庭料理中不易调制的口味。加入红酒可以帮助去除罐头制品的不好味道，让口味更佳浓厚。

※材料是1人份。

~原味土豆泥~

- 10 土豆泥粉18g，无盐黄油5g，沸水80g，盐少许。
- 11 土豆泥粉中加入上述食材搅拌。
- 12 餐盘靠里位置放土豆泥，盛放牛肉、胡萝卜，浇上酱汁。
- 13 淋上淡奶油，摆放法棍面包，最后用新鲜荷兰芹装饰。

2 野菜暖沙拉

蟹味菇.....	20g	生菜.....	15g
胡萝卜.....	20g	紫甘蓝.....	15g
芥兰菜.....	15g	西芹.....	10g
白萝卜.....	25g	沙拉汁.....	1小勺
芝麻油.....	1/2小勺	盐.....	少许



- 1 蟹味菇去掉根部，分成小株。
- 2 胡萝卜去皮，顺纤维切成厚约5mm的薄片。
- 3 芥兰菜去根，切成两段。
- 4 白萝卜去皮，切成月牙瓣形 (每人2块)。
- 5 紫甘蓝和生菜洗净控水，撕成适宜大小。
- 6 芹菜去筋，斜切成薄片。

- 7 平底锅加芝麻油预热，放入蟹味菇、胡萝卜、芥兰菜、白萝卜煎烤 (中~大火)。
- 8 撒盐，将已经煎烤好的蔬菜依次取出。
- 9 餐盘中铺上紫甘蓝、生菜、西芹，然后搭配摆放蟹味菇、胡萝卜、芥兰菜、白萝卜。最后浇上酱汁。

Point

烤蔬菜时的注意事项：
●蔬菜要煎烤到上色，这样可以煎出蔬菜的甜味和香气。
●请注意蟹味菇如果翻炒到软塌的程度会出水并且流失鲜味。

3 古典巧克力蛋糕

黑巧克力.....20g
无盐黄油.....5g
色拉油.....1/4大勺
淡奶油.....10g

蛋清.....20g
白糖.....1/2大勺
蛋黄.....10g
白糖.....1/2大勺
低筋面粉.....5g
可可粉.....3g

防潮糖粉.....1/2小勺

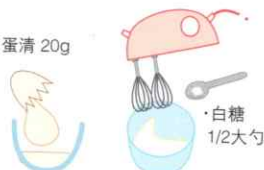


<准备> ●烤箱预热（180℃ 15分钟~）。

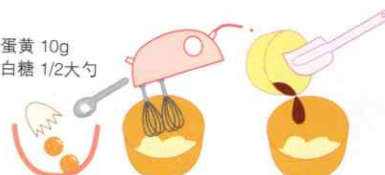
·黑巧克力 20g
·无盐黄油 5g
·色拉油 1/4大勺
·淡奶油 10g



·蛋清 20g



·蛋黄 10g
·白糖 1/2大勺



1 盆中加入上述食材，放入汤锅中（50~60℃）融化（巧克力液）。

2 盆中加入蛋清，切断蛋清中的筋。加入糖，制成蛋白霜。

3 另一个盆中加入蛋黄和白糖，打发到发白粘稠的程度。加入步骤1的巧克力液，充分搅拌

·低筋面粉 5g
·可可粉 3g



4 筛入上述食材，翻拌均匀。蛋白霜分两次加入，每次加入后翻拌均匀。



5 倒入容器中，排掉空气，放在烤盘上。



·防潮糖粉 1/2小勺



6 进烤箱烘焙（180℃ 15分钟）。放凉后取出。筛上糖粉后摆放在小碟上。

Point

蛋白霜的搅拌方法：

●食材中加入蛋白霜的时候，第一次可以翻拌到蛋白霜的气泡消失的程度，第二次则轻轻翻拌，保留蛋白霜的气泡。

ABC授课优选品牌推荐

零卡糖



爱乐甜
零卡糖 500g

无盐黄油



总统
无盐黄油 200g

淡奶油



总统
淡奶油 1L

沙拉汁



丘比沙拉汁
凯撒沙拉口味 200ml