



肋眼沙朗的煎法

How to cook a Rib eye steak

| 口感與油花兼容的經典牛排



CAIRNS KITCHEN

以上煎法為參考，依個人喜好而定



肋眼沙朗有比例適當的油
花與筋膜，此部位中心大
理石肌紋帶有十足的咬勁

外圈俗稱的上蓋肉又有比
較多的油花一個部位多種
口感是肋眼最大特色。

建議解凍方式

為了不流失珍貴的肉汁與
風味，建議採冷藏方式解
凍，約莫八小時左右。



01。

| 熱鍋不放油

鍋子微冒煙即可下鍋



02。

| 煎1分鐘
翻面

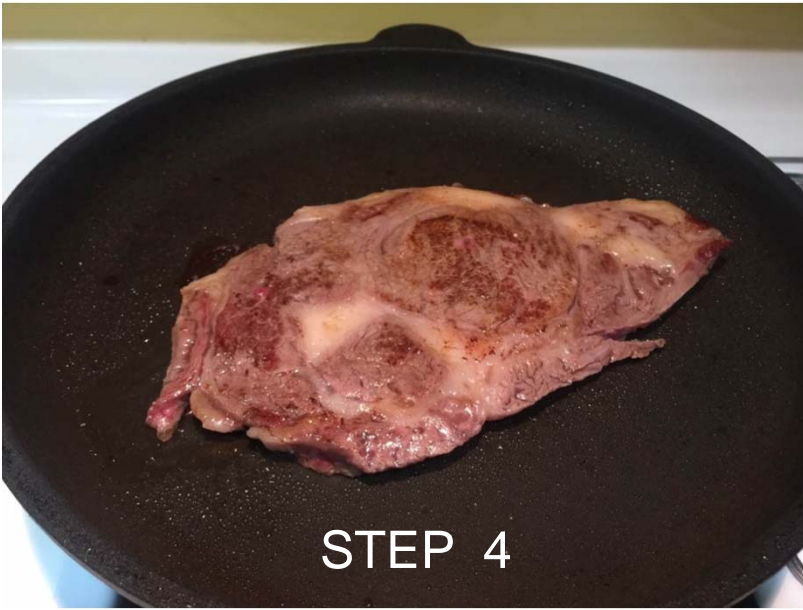
中火即可，但生面冒
血後即可翻面再煎



03。

| 翻面煎續煎

一樣煎1分鐘左右



04。

| 第二次翻面
煎一分鐘左右



05。

| 二次翻面
煎一分鐘左右



06。

| 最後煎側邊
筋膜煎一分鐘
左右

增加牛排香氣且可
品嚐到筋膜特殊的風味

07。

| 大功告成

起鍋開始讓牛排休息一會兒，因為馬上切開肉汁會流出

STEP 7

08。

| 靜置五分鐘左右

讓肉汁回流至牛排裡

STEP 8

09。

| 完美的五分熟

肋眼沙朗由於夾雜了比例適當的油花與筋脂，因此五分熟最適合

STEP 9



ENJOY!!

獻給愛吃肋眼沙朗的您



CAIRNS KITCHEN