

# 無骨牛小排的煎法

How to cook a Short Ribs

| 遇見大理石油花的美好



CAIRNS KITCHEN

以上煎法為參考，依個人喜好而定



牛小排近腹肉，所以帶有  
交錯縱橫的牛油，色澤粉  
潤口感極佳，肉質結實帶  
油筋在煎烤過程中油脂會  
滋滋地流出，香味四溢深  
受大家喜愛。

## 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。

| 热锅不放油  
锅子微冒烟即可下锅



02。

| 30秒至1分鐘  
翻面  
中火即可，待上面冒  
血後即可翻面再煎



03。

| 重複步驟二的  
翻面動作一樣  
煎約30秒至1  
分鐘



04。

| 煎側邊  
筋膜煎30秒左右  
可以增加牛排香氣  
且可品嘗到  
筋膜特殊的風味



05。

| 兩邊合煎約  
一分鐘左右



06。

| 靜置五分鐘左右  
起鍋開始讓牛排休  
息五分鐘，因為馬  
上切開肉汁會流出

07.

| 成果發表

我們採片切的方式  
讓斷面的表現更明  
顯

STEP 7

STEP 8

| 約五分熟左右  
均勻粉紅色  
無骨牛小排大功告成!

\* 無骨牛小排約5-7分熟尤佳



ENJOY!!

獻給每位愛吃牛小排的您



CAIRNS KITCHEN