



这道性感无比的菜，叫做「五十度灰鸽」

图片：梅迪 / 知乎

FOODIE LAB vol.10 FIFTY SHADES OF SQUAB



梅迪，专业票友三十年

VOL. 10 FOODIE LAB FIFTY SHADES OF SQUAB

I'm in warm pieces all over the plate. My own juices mingle with the sticky sweet jam he's spread all over me. My skin feels melting and soft. He ignores the fine silver flatware and picks up a thigh with both hands.

Wow. He slowly closes his mouth around my thigh, causing clear, hot juice to drip over his delectable lower lip.

《FIFTY SHADES OF CHICKEN》



这次的主角是乳鸽。在杜蒜头老司机的指导之下，我们决定摒弃传统，用日本绳艺之代表龟甲缚，来表现它的美。慢煮再淋油，**sauce** 用了自酿杨梅酒，非常不错。

食材

-

乳鸽 1 只

培根 50g

麻绳 1 捆

黄油 50g

酱汁

-

杨梅酒 200ml（传统白酒底自酿）

洋葱 1 个

百里香 3 枝

肉桂 1 根

橄榄油

厨具

-

慢煮机

密封袋

1. 备齐食材，鸽子洗净去头与翅尖，在鸽肚里塞上几粒杨梅备用。





2. 烤鸡需要捆扎，一是为固定姿态，二是为了封口让汤汁和塞入腹中的食材不外流。那么绑法呢？有很多种，我们选个肉欲的。特地拍个小视频说明一下步骤，**check it out**。

查看视频请点击这里：<https://www.zhihu.com/video/887988272196882432>



* 挑重点：A. 打个结套过脖子隔 10cm 再打一结。



*B.从尾部绕到鸡背，穿过绳套拉紧。



*C.从鸡翅两侧绕至胸部，穿过绳子向两边拉开



**D.将尾部与腹腔打结扎紧, done*

3. 用培根将乳鸽裹起来，塞进密封袋倒入适量橄榄油。掏出慢煮机，55 摄氏度慢煮 1 小时。



**peace,bro*





*1 小时候你会得到嫩到爆的鸽肉,就像这样。由于是低温料理,看起来跟生肉似乎...没区别么。

4. 杨梅酒中放入百里香、肉桂，烧开蒸发酒精。想彻底的话就等沸腾后直接点火吧！等熄灭后，大概只会剩 50%。剩下的杨梅酒汁便可以用来熬酱，





5. 锅中加油，倒入切块洋葱小火煸炒至软。倒入酒汁小火收到浓稠即可。



6. 锅中放黄油，中火加热至褐变，倒入鸽子，用小勺不停淋遍表面直至变成黄褐色。done！





慢煮再油煎是个非常好用的肉类处理法，可以保留肉质软嫩多汁，又可以享受香脆的表皮。



* 这个去掉绳子后的痕迹有个专有名词叫做...绳花（误）



料理过程中我们做过一个错误尝试 - 慢煮之后用烤箱给表皮上色，结果是肉质开始变干但表皮仍未达到我们想要的效果。所以用黄油还是更好一些。



我们 YY 了一下这道料理的最后呈现：上桌时应该用铁架吊着，摆上香料与动物油做成的蜡烛，盘子里放上燃烧的木炭，滴完蜡闻着油脂燃烧的香气，nice。

那么，请慢慢享用这道，五十度灰鸽，cheers！

□□♀□hyvää ruokahalua.□□

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App](#) 接着看 (๑•H•๑) ✧

再逛逛吧 ‘_>’

[阅读更多](#)

1 天后，是 iPhone 十年来最重要的发布会，这是已知的所有爆料



[下载「知乎日报」](#) 客户端查看更多