

課程名稱:阿爾隆式豬菲力佐酸甜啤酒醬與田園蔬菜

Pork tenderlion with beer sauce arlonaise style and garden vegetables

建立者:陳志強

豬小里肌 腰內肉	2條	作法:
油	30ml	1.高湯熬煮:將牛骨頭250度先烤1HR至金黃再深一點，再取出熬湯，湯底有剝除邊肉牛筋/事先煎過的洋蔥切片，蒜頭整顆切半/西芹切大片.紅蘿蔔塊/洋蔥整顆並插上2顆丁香/蒜頭/牛蕃茄對半切/漢斯番茄起司/香草束,黑胡椒粒適量.熬煮N小時，熬煮過程，表面有油要瀝掉湯底改雞骨/雞翅也OK，可事先做好冷凍
鹽及胡椒	少許	
sauce:		
無鹽奶油	80g	2.豬小里肌事前作業:剔除表面筋，以棉線頂端綁死結後，依序套圈綁緊再翻面，由後依序穿回到頂端綁緊 或一結/一結綁緊打結，棉線的作用是定型，以免煎的過程變形 剔除的筋肉下點葡萄籽油煎過，一起放至湯底熬湯
糖	20g	
紅酒醋 冠利精選紅葡萄酒醋(調理食醋)	40ml	3.白紅蘿蔔切方再切4CM/0.4CM/西芹&韭蒜&蘑菇切成4CM長寬0.4CM備用 4.鍋中下點油熱鍋後，將綁好的豬小里肌放入，黑胡椒/蒜頭/鹽，煎至上色翻面，放百里香續煎，加點鹽，直至上色起鍋，取出百里香 烤箱180度烤20-25分(15分要看狀況)，中心度65-70度取出，蓋鋁箔靜置，剛好68度左右(肉要有汁不要乾，才好吃) 放久肉的顏色會在上
比利時黑啤酒 比利時冠森東修道院雙倍黑啤酒	150ml	5.鍋中下奶油與3切好的蔬菜類，除蘑菇外，開大火拌炒，加鹽/黑胡椒，炒香後加點水拌炒至
半濃縮牛和肉汁(Brown sauce)	200ml	6.鍋下點奶油，放入蘑菇拌炒，黑胡椒/鹽炒至收乾，再加檸檬汁防變色再拌炒收乾即可
香草束(Bouquet garni) 百里香/月桂葉/巴西里梗的部分	1捲	7.棕色麵糊製作:融化奶油+麵粉以打蛋器攪拌煮(也可用玉米粉水勾芡主要讓高湯由稠度)，炒至棕色，取出部分加入湯汁
鹽及胡椒	少許	8.白糖放入鍋中開火煮，炒至焦糖顏色，加入紅酒醋/黑啤酒拌煮後，將濃縮煮好的湯底過濾湯汁進來一起煮，酸甜度若不夠，再以/糖醋/紅酒醋調味，再加棕色麵糊勾芡即可 表面渣要撈除
For the vegetables:		
紅蘿蔔	100g	
韭蔥白色的部分(Leek)	100g	
西芹	100g	
白蘿蔔	100g	
大蘑菇 1切片再切約0.4CM	100g	
無鹽奶油	50g	
鹽	少許	
檸檬	1/4個	
garnish:		
新鮮巴西里葉	1小把	