



k.Dinners' 台式牛肉麵

1. 食材份量
2. 烹煮做法

A / 湯底:

- 2磅 / 洋蔥
- 少許 / 鹽
- 25毫升 / 醬油
- 25毫升 / 料理酒

B / 麵條:

- 200g / 中筋麵粉
- 100g / 水

C / 黑蒜油

- 5 顆 / 黑蒜頭
- 150克 / 牛脂肪部分
- 10克 / 蒜末
- 10克 / 薑末
- 1粒 / 八角
- 3克 / 花椒
- 1/2片 / 月桂葉

D / 牛肉:



- 150克 / 紐約客牛排
- 10克 / 黑蒜油
- 10克 / 辣豆瓣醬
- 1 條 / 青蔥
- 10克 / 牛油渣

烹煮做法

湯底:

1. 洋蔥剝皮切薄片後放進食物真空袋中, 可分裝2-3袋真空包。
2. 真空後的洋蔥, 使用舒肥機烹煮, 溫度維持在85°, 並用重量壓住袋子浸泡4天。舒肥過程中要檢查並添加水份。
3. 4天後取出洋蔥, 放在冷水中完全冷卻。
4. 所有洋蔥用細篩子過濾, 用力按壓洋蔥提取所有洋蔥汁。湯汁到小鍋裡並用更細的篩子, 再次過濾掉洋蔥渣。
5. 在小鍋裡加入鹽、醬油與料理酒。煮滾後放涼放進冰箱。(此步驟可以去除生洋蔥味與料理酒味道)

黑蒜油:

1. 取牛脂肪的部分, 切成小方塊。將它們放入鍋裡以中火加熱拌炒, 直到所有牛油渣都變成金黃色和酥脆為止。
2. 過濾牛油, 牛油渣先放一旁, 擺盤時會再次用到, 然後將牛油放回鍋中。
3. 加入八角、花椒、月桂葉, 5克蒜末與5克薑末到牛油中, 並以小火煮10分鐘, 讓香味出來。
4. 過濾, 取出香料, 然後將牛油倒回鍋中
5. 將黑大蒜去皮並切碎, 將其加入牛油中, 並以中小火煮至柔軟。之後加入最後5克蒜末和5克薑末, 將它們煮出香味。
6. 把煮好的黑蒜油倒入容器裡, 用料理攪拌棒打成泥狀。



麵條:

1. 將麵粉和水放在一個不銹鋼碗中，並用筷子攪拌。攪拌到變成豆子大小的顆粒。
2. 用手將麵團聚集並慢慢揉成麵團。
3. 將麵團放在乾淨的桌面上並開始揉捏，直到麵團表面呈現光滑。(可以撒點麵粉防黏)
4. 用保鮮膜包覆麵團，先醒10分鐘，再繼續揉捏麵團，直到表面更光滑並且會發亮，再讓麵團靜置20分鐘。
5. 將麵團切成兩塊，把麵團擀平後放在製麵機裡擀麵，可以對折幾次擀到你喜歡的厚度，再切成細麵。(要是麵團黏在一起可以撒點麵粉防黏) (如果你沒有製麵機的話，你可以將麵團擀平後再將麵團切成條狀)
6. 切好的麵條，用熱水將麵條煮2分鐘，過濾並在冷水中沖洗2-3分鐘，盡力甩乾。
7. 之後放到碗裡，放入冰箱冷卻

牛肉:

1. 100克紐約客牛排切成 2-3 公分的塊狀
2. 50克紐約客牛排切成小丁放入碗中
3. 將青蔥的綠色部分切細，將白色切成長條。與50克的生牛肉一起放入碗中。
4. 均勻撒鹽在牛肉塊上，放入一點油至平底鍋中，將牛肉煎五分熟直到外面變漂亮的焦糖色。
5. 移開火爐讓牛肉冷卻一下，然後倒入黑蒜油，與牛肉塊攪拌均勻沾附黑蒜油。
6. 接下來加入辣豆瓣醬，攪拌均勻讓豆瓣醬有機會被肉吸收。
7. 將牛肉塊從鍋中取出並冷卻，之後將冷卻的牛肉塊加到生牛肉碗中，加入之前炸的酥脆的牛油渣和黑大蒜油。
8. 將所有食材均勻攪拌，並試吃。如果需要更多鹹味，可以添加一些辣椒醬，如果需要香氣味重一點，可以添加一些黑蒜油來提味。

擺盤:

1. 拿出洋蔥冷湯，建議試喝再依據個人口味適時用鹽或醬油調整鹹淡。
2. 將冷麵放入碗中，並加入洋蔥冷湯，並輕輕攪拌麵條，幫助去除任何麵條黏在一起，也讓麵條能吸附湯汁。再加入一些黑蒜油。
3. 將牛肉料放到麵條上面，即完成這道美食。