

大廚師:董桂香  
日期:Mar.12 2011

## 烤牛排(台塑牛排)

材料 : Beef Short Ribs 2 lbs (約四塊), 蒜頭 2 大粒

調味料 : 適量胡椒粉, 米酒, 醬油, 醬油膏

做法 :

- 1.將蒜頭拍碎與胡椒粉, 米酒, 醬油, 醬油膏混合成醃肉醬汁
- 2.牛排放入醬汁醃浸四個小時
- 3.烤箱預熱 420°
- 4.用錫箔紙將牛排分別包裹,但包緊前先用小湯匙將醃肉醬汁及蒜末均勻的放在牛排上, 放進烤箱, 骨頭朝上, 烤 40 分鐘
- 5.熄火後留待 20 分鐘後取出