

# 大廚師 5.26 - 肋骨牛排 配 蘆筍

## 材料:

### 牛排:

4 塊 12 盎司肋牛排  
2 湯匙 植物油  
2 湯匙 黃奶油  
鹽和胡椒

### 蘆筍:

半磅 新鮮蘆筍  
1 湯匙 黃奶油  
1 根青蔥，切碎  
鹽和胡椒

### 荷蘭醬:

4 個 蛋黃  
半茶匙 檸檬汁  
半杯 融化的黃奶油  
半茶匙 法國第戎式芥末糊  
1 茶匙 新鮮龍蒿，切碎  
鹽和胡椒

## 做法

### 牛排:

- 烤箱預熱到 350°F
- 用鹽和胡椒調味牛排
- 準備一個可以放進烤箱的煎鍋加熱。放入牛排，煎雙面，每面約 3 分鐘
- □放入烤箱中 約 8 分鐘 (medium-rare)
- 剩下最後 2 分鐘時，加入黃奶油，烤好後，用鋁箔紙覆蓋保溫。

### 荷蘭醬:

- 攪拌蛋黃和檸檬汁在不銹鋼碗裡，直到變濃厚或份量增了一倍，約 5 分鐘
- 隔著熱水 繼續攪拌，小心不要太燙不要讓蛋汁熟了
- 慢慢融入黃奶油，繼續攪拌，直到增厚。
- 從熱水中移出，添加芥末和龍蒿。用鹽和胡椒調味。
- 保溫備用。

### 蘆筍:

- 煮約 45 秒，直到略熟，沖冷水
- 準備一個煎鍋，熱黃奶油，直到融化
- 加入蔥和蘆筍，中火煮 2 分鐘。用鹽和胡椒調味。
- 保溫備用

### 裝盤:

- 擺上牛排+蘆筍 淋上荷蘭醬