

西餐新作 大快朵颐



邱琼



德大、红房子、天鹅阁、蕾茜……讲到西餐，上海人总能罗列出一长串西餐馆的名字，炸猪排、罗宋汤、土豆色拉成了“海派西餐”菜肴的杰出代表，成了这座城市每个喜爱西餐人的最爱。

随着全球知名餐厅和大厨齐聚上海，为人们带来了更加丰富多彩的西餐菜肴，打破了对西餐的传统认知，沪上一众西餐名厨更是复刻了其中多道经典菜肴。为了让越来越多的食客发掘烹饪西餐的潜力，本期我们邀请沪上西餐名厨邱琼、林震谷及 Austin Hu 来教大家做美国战斧猪排惠灵顿、1 公斤美国带骨眼肉牛排、日式汉堡牛排，让你在家就能畅怀吃肉。

● 美国战斧猪排惠灵顿

原料：美国战斧猪排 3 公斤

辅料：盐、胡椒粉、酥皮面团、芥末酱、鸡肝酱、鸡蛋、黑松露

首先，在猪排两面撒上盐、黑胡椒粉调味。铁

箱，将烤箱预热至 220℃。

从冰箱中取出后，去掉保鲜膜，将酥皮摊开，上面撒点干面粉，用酥皮把猪排包好，放在烤盘上；把猪排铺平后刷上一层蛋液；用刀背轻划几下，这样烤出来的猪排会有漂亮的花纹；将猪排烤 18 到 20 分钟，直至呈金黄色；从烤箱取出后静置 5 分钟，切片即可。

小贴士：如果没有低温料理机或真空机，可以略去相关步骤直接操作。

上海盐、黑胡椒调味，迷迭香装饰即可。1 公斤美国带骨眼肉牛排，厚度足足有 5.5 厘米，非常适合一家人或三两好友分享。牛排口感极富韧性，油脂含量适中，反复咀嚼，肉香化开在口腔各个角落，没有一点草腥气。

林震谷

Stone Sal 言盐西餐行政总厨

他 23 岁加入 BLUE HORIZON HOSPITALITY GROUP，担任集团行政总厨，是极少数被 BBC 深度采访的中国主厨，20 多年的厨艺生涯他收获了无数经验，精益求精是他烹饪的追求。

● 日式风味汉堡牛排

原料：美国上脑部位牛肉糜 750 克

辅料：面包、混合蔬菜丁（胡萝卜、洋葱、西芹、少许蒜）、帕玛森芝士、意大利芥末、鸡蛋 2 个、李派林汁、鲜牛奶、盐、胡椒、米饭

将混合蔬菜丁放入锅中炒熟备用，随后将面包倒入适量盛有鲜奶的盆中捏碎；将炒好的蔬菜、面包碎、鸡蛋、意大利芥末、帕玛森芝士、盐和胡椒放入牛肉糜中用手拌匀备用。

将牛肉糜做成每个约 180 克大小的汉堡饼，用中小火每面煎 4 分钟左右。将煎好的汉堡饼放在白米饭上，淋上酱汁，随后加上荷包蛋或其他自己喜欢的配菜即可。制作好的汉堡饼可以放入冷冻，等到想吃时解冻再煎制即可，相当方便。上脑部位的肥瘦比例非常适合做牛肉饼，一大块脂香浓郁的肉饼，配合呼之欲出流心蛋黄，一勺深挖下去，让人心潮澎湃。

Austin Hu

Heritage By Madison 餐厅总厨

他出生在美国威斯康辛州，先后在全球各地学习风味菜肴的制作，并与数位最顶尖的厨师共事过，将更多更好的中国本土食材融入国际化的料理中。他坚持尽可能多地采用新鲜、时令、手工精制的本地食材，由他烹调的美式西餐，似曾相识却又别具特色。

陈骏



林震谷



Austin Hu



锅烧热加入油，猪排每面煎 1 分钟；随后将猪排移至托盘内冷却，冷却后的猪排抽真空包装好后放在低温料理机中约 6 小时，料理机温度设置为 68℃。

从低温料理机取出后去除真空包装，趁热用芥末酱刷遍猪排，然后静置；随后根据猪肉的宽度，在猪肉上涂抹上鸡肝酱和黑松露。用保鲜膜将猪排整个卷起，裹紧，拧紧形成密实包装；将卷好的猪排在冰箱里放置约 20 分钟。同时打开烤

● 1 公斤美国带骨眼肉牛排

原料：牛排

辅料：黄油、海盐、黑胡椒、迷迭香

牛排改刀修整备用，烹饪前无需腌制牛排，也不要清洗牛排，用牛排纸巾擦拭即可。将铸铁锅烧热，在锅中加入少许黄油，随后将牛排放入依次封边，每一面 15-20 秒左右，将煎好的牛排放入烤盘上静置 10 分钟。将静置好的牛排放入预热好的烤箱，280℃烤 20-25 分钟，烤至五分熟备用。

将铸铁锅洗净后重新烧热放入黄油，将烤好的牛排放入，全程大火煎，每一面 15 至 20 秒，煎至两面呈金黄色即可。此时将牛排改刀呈盘，撒

新民晚报

19

2020 年
4 月 3 日
星期五

FRIDAY 味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：副怡歌
本版编辑：季斌