



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 103125957 A

(43) 申请公布日 2013. 06. 05

(21) 申请号 201210525363. 8

(22) 申请日 2012. 12. 07

(71) 申请人 李红

地址 242220 安徽省宣城市广德县誓节镇街道八组街道

(72) 发明人 李红

(51) Int. Cl.

A23L 1/314 (2006. 01)

A23L 1/318 (2006. 01)

权利要求书1页 说明书1页

(54) 发明名称

红酒煎羊排的制作方法

(57) 摘要

本发明提供了一种红酒煎羊排的制作方法，在煎牛排时加入红酒烹制，一是可去除羊肉中的膻味，二可为羊肉增加香甜的口味。

1. 红酒煎羊排的制作方法,其特征在于所述方法包括

1)用料:羊排 500 克,洋葱、青椒和胡萝卜各 20 克,红酒 30ml,酱油 15ml,黑胡椒碎、老抽、橄榄油各 4 克,糖和盐各 2 克;

2)羊排洗净,划十字刀,用厨房用纸吸去多余水分,加入盐、酱油、黑胡椒碎腌制 3 小时;青椒洗净、去籽、切粒;胡萝卜洗净、去皮、切粒;烤箱 200 度预热;

3)平底锅中放橄榄油烧热,用中高火将羊排煎至两面变色,烹入红酒,改中火再烹制 3 分钟后,将羊排盛入锡纸中包好,入烤箱 200 度烤制 10 分钟;

4)将锅中剩余的红酒煮沸,加入洋葱粒、青椒粒、胡萝卜粒、盐、糖、老抽、黑胡椒碎及少许清水,烧至汤汁浓稠,淋在烤好的羊排上即可。

红酒煎羊排的制作方法

技术领域

[0001] 本发明涉及日常饮食领域，具体涉及一种红酒煎羊排的制作方法。

背景技术

[0002] 羊排即肋条即连着肋骨的肉，外覆一层层薄膜，肥瘦结合，质地松软。中华饮食的作法往往是扒、烧、焖和制馅等，而外国饮食则多采用煎制羊排。随着中外餐饮文化的交融，煎羊排则逐渐走入中国的普通家庭。在家制作煎羊排，最重要的是掌握火候和去掉羊肉的膻味。

发明内容

[0003] 本发明提供了一种可以在家方便做的红酒煎羊排的制作方法。

[0004] 本发明是通过以下技术方案实现的：

[0005] 红酒煎羊排的制作方法，所述方法包括

[0006] 1)用料：羊排 500 克，洋葱、青椒和胡萝卜各 20 克，红酒 30ml，酱油 15ml，黑胡椒碎、老抽、橄榄油各 4 克，糖和盐各 2 克；

[0007] 2)羊排洗净，划十字刀，用厨房用纸吸去多余水分，加入盐、酱油、黑胡椒碎腌制 3 小时；青椒洗净、去籽、切粒；胡萝卜洗净、去皮、切粒；烤箱 200 度预热；

[0008] 3)平底锅中放橄榄油烧热，用中高火将羊排煎至两面变色，烹入红酒，改中火再烹制 3 分钟后，将羊排盛入锡纸中包好，入烤箱 200 度烤制 10 分钟；

[0009] 4)将锅中剩余的红酒煮沸，加入洋葱粒、青椒粒、胡萝卜粒、盐、糖、老抽、黑胡椒碎及少许清水，烧至汤汁浓稠，淋在烤好的羊排上即可。

[0010] 本发明的有益效果为：在煎牛排时加入红酒烹制，一是可去除羊肉中的膻味，二可为羊肉增加香甜的口味。

具体实施方式

[0011] 1)用料：羊排 500 克，洋葱、青椒和胡萝卜各 20 克，红酒 30ml，酱油 15ml，黑胡椒碎、老抽、橄榄油各 4 克，糖和盐各 2 克；

[0012] 2)羊排洗净，划十字刀，用厨房用纸吸去多余水分，加入盐、酱油、黑胡椒碎腌制 3 小时；青椒洗净、去籽、切粒；胡萝卜洗净、去皮、切粒；烤箱 200 度预热；

[0013] 3)平底锅中放橄榄油烧热，用中高火将羊排煎至两面变色，烹入红酒，改中火再烹制 3 分钟后，将羊排盛入锡纸中包好，入烤箱 200 度烤制 10 分钟；

[0014] 4)将锅中剩余的红酒煮沸，加入洋葱粒、青椒粒、胡萝卜粒、盐、糖、老抽、黑胡椒碎及少许清水，烧至汤汁浓稠，淋在烤好的羊排上即可。