



醃製

理論去分解肌肉纖維

恢復肉內的水分。留出時間讓肉膨脹

留出時間讓汁液回到肉中

而此時

加入香料和調味品以增加肉的味道

在不破壞肉質的情況下用高溫烹飪

步驟1

肉通常帶有長纖維。切過紋理而不是沿著紋理。把肉切成薄片，放在一個大小合適的碗裡。你需要在肉周圍運動的空間。

第2步

將玉米澱粉塊倒在肉上/調勻

一點一點地往肉裡加水【加水至少3次】你可以用手在肉周圍按摩和旋轉直到你的手指有粘性【玉米澱粉和水會形成漿狀，滲透到肉纖維中】

你還會觀察到肉的顏色變淺 [重新進入肉纖維的水會使肉的顏色變淺]

這樣做幾次。每次攪拌肉，直到你覺得肉變得粘稠，更難以移動

第3步

更流暢

有些人這時候會加蛋清讓肉更“鬆”

**如果不滿意，加入小蘇打【小蘇打只允許很少量>平均；1磅肉只允許1克蘇打水。太多的蘇打會破壞肉的味道+蘇打釋放的氣體會產生令人不快的氣味]

此時也可以加入自己喜歡的調味品

白胡椒 > 你用白胡椒所以沒有黑點像用

黑胡椒

大蒜和洋蔥 [新鮮或粉末形式]

芝麻油

一些料酒

最後用植物油封住肉

把肉放在冰箱裡過夜，第二天用

肉會很嫩，多汁，柔軟，美妙。

將此與其他蔬菜結合使用以形成您最喜歡的菜餚