



黑胡椒肥牛鐵板飯

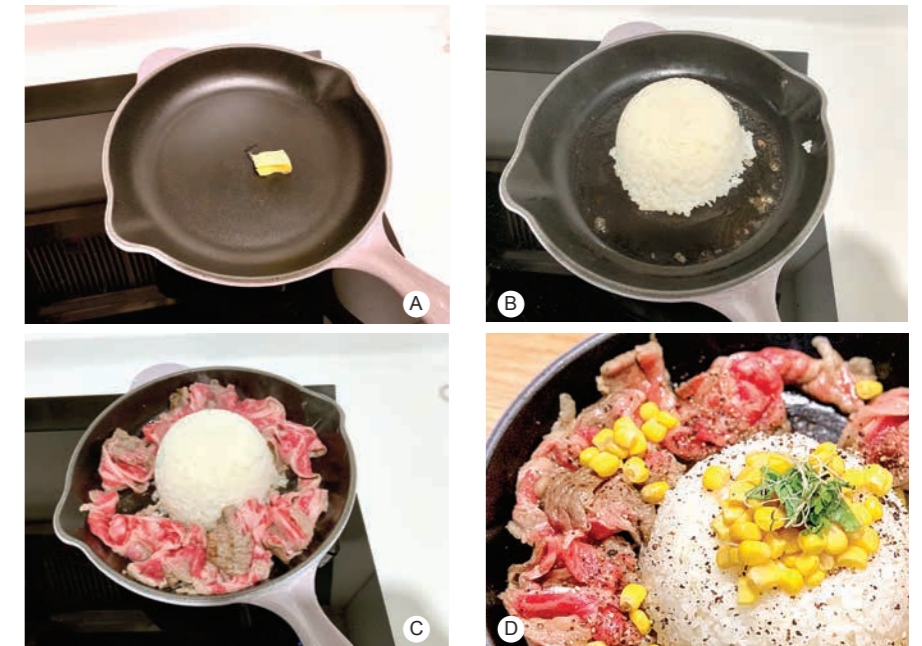
鐵板餐是不少香港人的集體回憶，黑椒牛扒鐵板、燒汁豬扒鐵板，讀書時代可以去鋸扒是多麼「豪」的一餐！

近年連鎖店PEPPER LUNCH，同樣是鐵板餐，不過不再是鋸扒，以鐵板的熱力保存食物溫度，一樣好吸引。

在家烹調鐵板飯，超級快手和方便！鐵板燒熱後加入薄薄的肉片，在熱鍋上不需1分鐘便聽到肉片滋滋地翻騰，即可離火原鍋上桌，淋上醬汁即時享用。



- 材料：**
- 米飯 1杯
 - 火鍋肥牛片 200克
 - 粟米粒 隨意
 - 牛油 2湯匙
 - 海鹽 1/2茶匙
 - 黑胡椒碎 適量
 - 燒汁 2-3湯匙



做法：

1. 先煮好米飯，用力壓入一個碗內。
2. 鐵鍋放入焗爐燙熱，攝氏200度15分鐘。
3. 取出鐵鍋放上爐頭，大火繼續燒熱。
4. 加入牛油煮溶，轉中火。(圖A)
5. 將米飯放在鍋的中央。(圖B)
6. 圍上肥牛片，10秒後反面煎香。(圖C)
7. 加入粟米，灑上海鹽，黑胡椒碎，倒入燒汁即成。(圖D)