

牛排美味 讓蘭陽技術學院直播告訴你!生活新聞 2019 年 11 月 20 日 14:58

永久網址: <https://www.travelnews.tw/news/?p=102845>



記者 宋金來/頭城報導

蘭陽技術學院餐旅管理系與數位行銷系，聯合推出網路上菜節目，今(20)日上午在西餐教室由陳培庭示範烹調過程、牛排教父鄧有癸師傅演講等教學，獲得學生與家長熱烈迴響，餐旅系首播牛排食材與料理秘技大公開，藉由推出教學節目，讓喜愛美食觀眾，輕鬆學習美味料理的飲食文化。數位行銷系助理教授樊德惠指出，跨越領域學習未來，是校園教育重點，內容行銷可以通過分享資訊、教育、娛樂或專業解說來推廣商品或企業，同時也幫助人們所需的生活價值和改善生活的行銷方式，行銷烹飪廚藝技術，達到學以致用，藉由「質」、「元素」發展產品與商品的行銷，連結點、線、面的構思、創意、發想，串聯網路通道，達到數位行銷目的，讓網路教學節目提供烹飪廚藝，與社會大眾一起分享飲食文化知識，達到開設網路教學課程的宗旨。牛排教父鄧有癸表示，牛排是西餐中最常見的美味食物之一，饕客必點美食饗宴，牛排的烹調方法以煎和燒烤為主，因人而異喜好生熟程度不一，區分為：全生：完全未經烹煮的生牛肉，這種做法只會用在某些菜式或生牛肉沙拉。一分熟：僅表面煎熟，呈灰褐色，剖面為血紅色，中心呈寶石紅。三分熟：外圍呈灰褐色，剖面為絕大部份為血紅色。五分熟：外圍呈灰褐色，剖面為粉紅色，核心仍有血紅色。七分熟：大部分呈灰褐色，核心為粉紅色。全熟：表面稍微烤焦，剖面全熟無不見紅。

牛排適用一般人群，更適宜生長發育、術後、病後調養，牛肉味甘，性平，歸脾、胃經，有補中益氣、滋養脾胃、強健筋骨、化痰息風、止渴止涎的功效，適用於中氣下陷、氣短體虛，筋骨酸軟、貧血久病及面黃目眩之人食用，牛肉

營養價值高，富含豐富蛋白質，胺基酸組成，能提高機體抗病能力，對生長發育及術後，病後調養的人在補充失血、修復組織等方面特別適宜，寒冬食牛肉可暖胃，是秋冬季節的補益佳品。餐旅系主任陳培庭示範教學，完美牛排料理，秘訣大公開，牛排下鍋前，最好先拿出冰箱放兩個小時，恢復常溫，作法是牛排加胡椒鹽調味，以紅酒醃漬，先熱鍋，讓它熱到乾鍋以免油爆，烹飪用橄欖油下鍋，牛排下鍋於切面及周邊四個面煎上色封住肉汁，切忌按壓牛肉以免汁流變柴，起鍋前以白蘭地或威士忌酒淋灑調味，牛排起鍋，千萬不要急著吃，須靜置 5 分鐘，讓纖維冷卻放鬆，更能鎖住肉汁，這是完美牛排的最後一道關卡，饗宴牛排時，記得紅肉配紅酒，白肉配白酒的原則，依示範的美國菲力牛排，搭配紅酒最適宜，紅酒的口感和牛排相得益彰，紅酒中富含微量元素，和牛排中的蛋白酶，在一起會產生多巴胺，讓人吃起來的時候口感更棒，希望透過網路首播教學節目，讓喜愛料理人士都能輕鬆學廚藝，於居家中也能做出「星級」牛排料理。



牛排美味 讓蘭陽技術學院直播告訴你!

