

步驟

1 準備一鍋7%鹹度鹽水（即每1公升水放入70克鹽），把蒜頭、黑椒、月桂葉、洋蔥都放入並煮滾10分鐘，放涼備用。待鹽水完全放涼後，放入已洗淨的牛舌在雪櫃醃漬最少24小時，可用大容器一次過處理多條，方便省時。



2 24小時後，取出牛舌，並放入可慢煮的食用料理袋中密封，然後74度慢煮24小時。



3 慢煮過後，稍為放涼至可徒手處理，趁溫暖時把牛舌粗糙的表面撕掉，會有粉紅色的肉質。慢煮包中的肉汁收集起來，過篩後放入小鍋中煮滾，並小火煮至一半水量收汁。



4 牛舌大致可分成3個部分：舌根、舌尖和舌芯，切成厚片方便享用。我一次過煮了3條牛舌，切片放密實盒備用，可以當作健康版的午餐肉食用。



5 牛舌已經煮熟，簡單把兩面煎香即可配肉汁食用，或配各式咖喱也很美味。



# 牛舌料理

## 家居輕鬆煮



在餐廳叫一份牛舌，少少幾片，動輒就要上百元，這次教大家如何在家中處理牛舌。

美國牛舌其實很便宜，一百元左右就買到一整條急凍牛舌，但嫩滑的牛舌芯則只佔其中小部分。如果用慢煮處理，則幾乎全部肉都能用上。

### 材料

● 洋蔥  
半個

● 蒜頭  
1個  
(平切一半)

● 黑椒  
1匙

● 月桂葉  
數片

● 急凍牛舌  
1條(解凍)



作者: 味吉

被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔

