

讓餐桌上的大小事
成為儀式感的理由

老闆吃肉

CEO STEAK

氣炸攻略 / 肉品介紹 / 教學食譜



官方LINE
@sdr9990c



客服電話
(06)2525455



搜尋
老闆吃肉

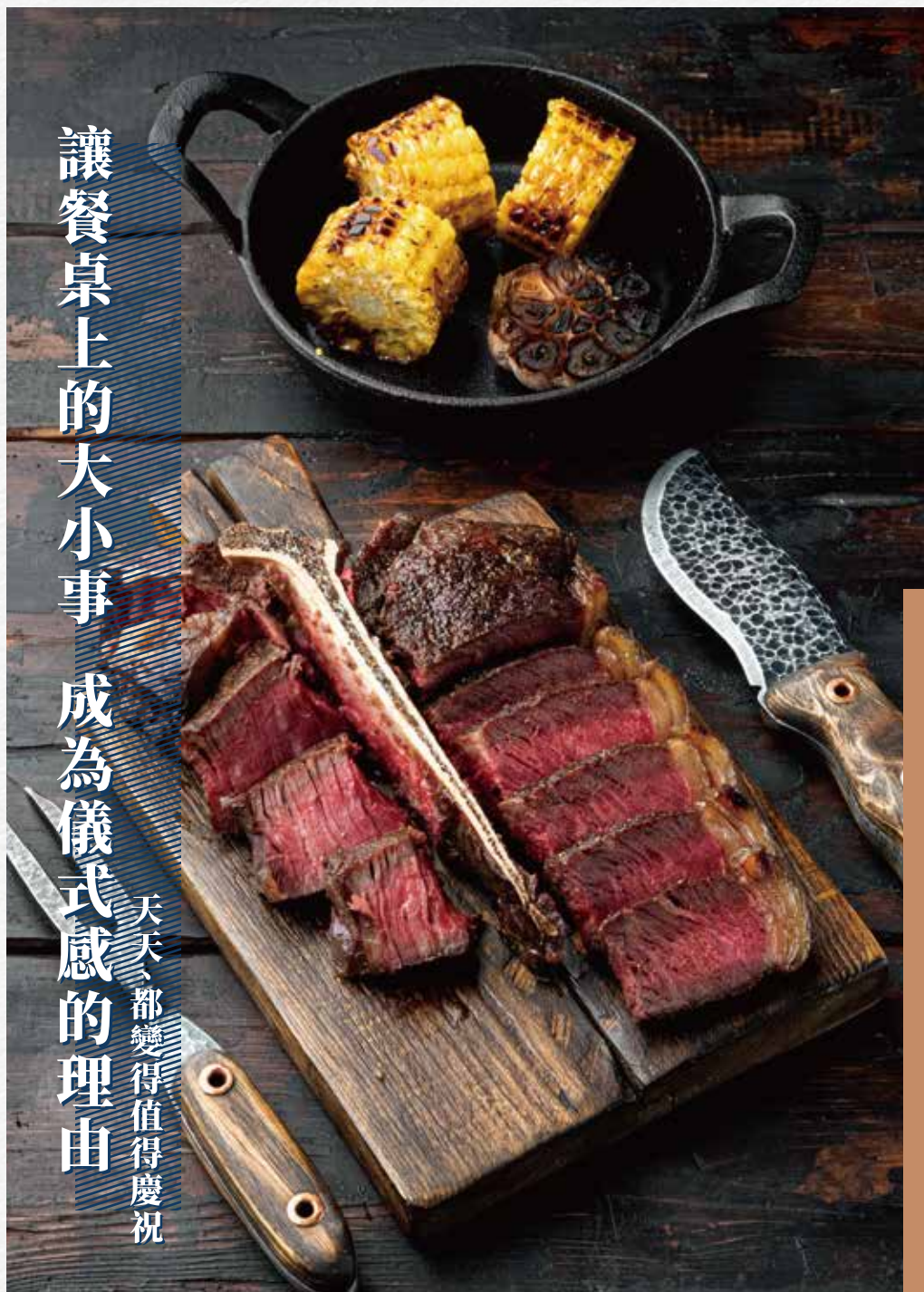


老闆吃肉
CEOSTEAK

www.ceosteak.com

讓餐桌上的大小事 成為儀式感的理由

天天、都變得值得慶祝



老闆吃肉 CEO Steak

由一個愛吃肉的老闆所創立，飛行超過10萬哩、20幾個國家、40多個城市，搭乘超過數十間航空公司，住過世界上幾十間的五星級飯店、體驗過不少奢華旅行及接地氣的窮遊。耗費大量時間尋找CP值最高的食材，希望好好享受居家 Fine Dining。

我們的牛肉自美國的三大廠：

- Excel Fresh Meats
- Ibp Trusted Excellence
- SWIFT BLACK ANGUS

Excel Genuinely Better

該公司結合了光學閱讀器和計算機視覺分級系統，呈現一致的屠體分檢。食品安全和質量控制也始終符合甚至超過行業標準。

IBP Trusted Excellence

幾十年來該品牌重新定義了新鮮肉類行業。結合專家服務包括產品一致性，為世界各地的零售和餐飲業供應優質牛肉及豬肉。

SWIFT BLACK ANGUS

安格斯黑牛，以其獨特風味聞名。



掃描閱讀
老闆吃肉
40頁
電子型錄

老闆吃肉 × 氣炸攻略

× × ×

老闆吃肉不只是銷售商品，還要教客人料理出上好的牛排！為了服務超過3000個家庭我們不斷鑽研料理教學、食譜書籍，搭配不同等級、不同口感的肉品，重新營造網路購買牛排的體驗，同時兼顧永續經營、高性價比的精髓。

將氣炸鍋預熱至200°C(5分鐘)
開始挑戰吧！

美國雪花翼板牛排

設定溫度180°C
第一次氣炸5分鐘
翻面氣炸3分鐘
最後靜置5分鐘



美國安格斯骰子牛

設定溫度200°C
時間設定5分鐘

× × ×

美國帶骨牛小排

設定溫度180°C
第一次氣炸6分鐘
翻面200°C 氣炸3分鐘

美國霜降板腱牛排

溫度190°C
第一次氣炸5分鐘
翻面炸5分鐘
靜置5分鐘即可享用



×
×
×



氣炸豬豬

簡單／方便／超好吃

台灣帶骨豬肋排

設定溫度180°C
第一次氣炸8分鐘
翻面氣炸7分鐘



台灣極上豬五花

設定溫度190°C
第一次氣炸8分鐘
翻面氣炸200°C 3~5分鐘
(可依喜好調整時間)
豬肉要全熟，烤上色和酥脆即可



西班牙松阪豬

設定溫度180°C
第一次氣炸8分鐘
翻面在190°C
氣炸5分鐘



西班牙梅花豬

設定溫度180°C
第一次氣炸8分鐘
翻面氣炸5分鐘



老闆吃肉，致力於創造出餐桌上的人際關係和情感交流
送給小家庭、租屋族，讓你用一台氣炸鍋，享用好料理

雪花翼板牛排

綿密口感，口齒留香。

軟嫩程度 ★★★★★

脂肪含量 ★★★★★

牛排口感 ★★★★★



(200g±10%/片)

雪花翼板牛排產地來自美國，外觀呈現長條形，是肩胛部位中最軟嫩的位置，含有許多細筋路，擁有多理石油花完整分布均勻，軟嫩多汁口齒留香，柔嫩適中，且油脂較豐富但不油膩，適合油煎，有油花又不太油膩，建議料理熟度為5分、不超過7分。

香煎雪花牛 佐厚煎烤櫛瓜



— 準備食材 —

美國雪花牛排 (翼板牛排)

7oz (約200g)

櫛瓜

小番茄

玉米筍 (少許)

鹽

黑胡椒粉 (適量)

料理步驟

1. 牛排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 翼板牛排鹽、黑胡椒醃20分鐘。
3. 牛排每面煎3分鐘
表面起梅納反應後即可。
4. 靜置牛排5-10分鐘。
5. 把牛排切片擺盤即可完成。

配料煎烤櫛瓜作法：

1. 櫛瓜洗淨去蒂頭，切2cm厚塊
2. 可用牛排餘油中火煎櫛瓜
雙面上色後取出灑鹽。
3. 櫛瓜放入氣炸鍋180度
8-10分鐘即可。



肋眼牛排

完美脂肪比例，口感頂級。

軟嫩程度 ★★★★★

脂肪含量 ★★★★★☆

牛排口感 ★★★★★☆



(200g±10%/片)

產地來自美國，取自牛的肋脊，運動量較少的牛背部，是一頭牛中最高級的牛排部位，肉質柔嫩口感豐富，脂肪多且夾帶著少量筋，香氣豐沛，入口即化，大理石紋路適當、油脂比例完美，適合於5-7分熟，香煎或炭烤都適宜，是饕客吃過就無法抗拒的美味。

夏日清爽 肋眼牛排

料理步驟

1. 牛排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 開火鍋邊開始冒煙時，放入牛排，下鍋後不要動它。
3. 煎到從側邊看，牛肉變色部份約為厚度的一半時，即可翻面。
4. 翻面後約再煎3分鐘左右，放入奶油跟蒜頭，並用湯匙把奶油舀到牛肉上(熟度適合五~七分熟)。
5. 放置在鐵架上靜置3-5分鐘。
6. 切開盛盤後
配上玫瑰鹽美味即可。

- 準備食材 -

美國肋眼牛排7oz(約200g)
蒜頭、馬鈴薯、甜椒、蘋果
葡萄乾、沙拉生菜(適量)
黑胡椒、義式香料適量

配料氣炸作法：

1. 馬鈴薯洗乾淨後切小塊，加少許鹽巴和油後轉180度10分鐘
2. 甜椒、蘋果切片
生菜洗淨切片後面擺盤用。



霜降板腱牛排



牛排
暢銷 No.1

軟嫩程度 ★★★★★

脂肪含量 ★★★★★

牛排口感 ★★★★★



(200g±10%/片)

油脂含量少，肉汁香甜。

產地來自美國，天然飼養頂級穀物飼料，紮實多汁，取自於牛肩胛骨上方的肉，中間有一條肉筋像葉脈，肉味十足，口感扎實富有彈性，乾煎的時候會特別香，七分熟入口鮮嫩柔軟、適合煎、烤、炒，鮮嫩多汁。燉、煮帶筋部分軟Q，自然健康、適合家庭料理！

奶油蘑菇霜降牛排

- 準備食材 -

美國霜降牛排(板腱牛排)
7oz(約200g)
蘑菇100g、奶油約10g
蒜末、迷迭香、黑胡椒
義式香料(適量)

配料奶油蘑菇作法：

1. 大火熱鍋，放入蘑菇煎到底部略微焦黃後翻面
2. 中火煎到出水，過程避免翻面
3. 加入奶油和蒜末、撒上調味料用鍋鏟輕輕拌勻

料理步驟

1. 牛排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 取出牛排
先用餐巾紙吸乾表面血水。
3. 塗抹橄欖油、鹽巴靜置。
4. 充分熱鍋後下牛排
大火煎到焦香酥脆。
5. 牛排正反煎3分鐘
表面起梅納反應後即可取出。
6. 放上奶油和蒜末，使其融化。
並撒上香料。
7. 牛排靜置2-3分鐘，即可享用。



美國骰子牛

輕鬆料理，輕鬆享受。

軟嫩程度 ★★☆☆☆

脂肪含量 ★★★★★

牛排口感 ★★★★★



(200g±10%/包)

產地來自美國，人工切成3cm左右正方形的牛肉塊取自於牛隻的肩胛，纖維明顯油花細緻故容易入味，骰子牛主要原因是切丁後的牛排非常容易料理，黃金比例一口完食的大小剛好，鮮甜多汁具有口感，適合以炭烤、乾煎、炙燒、咖哩、丼飯的方式料理。

野外蒜片骰子牛



- 準備食材 -

美國骰子牛7oz (約200g)

大蒜

橄欖油

鹽巴 (適量)

料理步驟

1. 牛排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 蒜頭切片 (盡可能讓切面較大)
3. 用橄欖油煎蒜片，保持攪動使所有的蒜片受熱均勻煎到表面金黃後，撈起備用。
4. 用煎蒜片的油來煎骰子牛。
5. 骰子牛下鍋後不要急著翻動但可搖晃鍋子避免底部煎焦。
6. 再以中火將牛肉每個表面都煎上色 (依個人喜愛調整熟度)。
7. 起鍋後可灑少許鹽巴搭配蒜片一起食用。



濕式熟成紐約客

軟嫩程度 ★★☆☆☆

脂肪含量 ★★★★★

牛排口感 ★★★★★



肉質緊實，豪邁爽口。

產地來自美國，取自牛前腰脊肉，被稱為「戴爾莫尼科牛排」，因為運動量較多，肉質緊實豐富肉感帶有嚼勁，屬於有點油又不太油的部位。油脂含量介於肋眼與菲力之間適合豪邁的大口咀嚼。適合香煎或燒烤方式呈現，6分是最建議的熟度。

爆蒜 紐約客



- 準備食材 -

美國紐約客牛排
7oz(約200g)
爆蒜、爆粉(美墨風味粉)
海鹽白、松露油(少許)

料理步驟

1. 牛排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 接著使用《海鹽》均勻灑在牛排兩面做微醃製，入氣炸鍋時上層噴上油(我用的是白松露油)。
3. 接著200度烤5分鐘
翻面後放上奶油烤一分鐘。
4. 拿出來靜置8~10分鐘
切開盛盤後，約6分熟。
5. 噴上松露油，灑上香料蒜味海鹽
放上爆蒜即可。



西班牙梅花豬

家常料理的好夥伴。

軟嫩程度 ★★★★★
脂肪含量 ★★★★★
豬肉口感 ★★★★★



(150g±10%/片)

來自西班牙盛產，指定在於純淨山區自然放牧彌，肩胛肉前胸的上半部位梅花肉，多汁帶有迷人的肉香，外觀粉嫩般的肉色色澤，肉質鮮嫩，口感細嫩不乾澀。適合燒烤、煎、炸等料理方式均為上等首選。懶人氣炸鍋輕鬆烹調也便利！

紅麴西班牙梅花豬溫沙拉



料理步驟

1. 梅花豬先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 梅花豬退冰後切成丁狀（長得像骰子牛一樣肉質超Q彈）。
3. 再下去醃製梅花豬（使用紅麴御醬三味）醃製5分鐘。
4. 再把生菜料洗淨後切片備用。
5. 醃製完開始爆炒2-3分鐘炒至完全熟透在擺盤完成。

- 準備食材 -

西班牙梅花豬（約150g）
紅麴御醬三味（適量）
羅美心生菜、結球萵苣
紫甘藍、小番茄
紅／黃甜椒（少許）



西班牙松板豬



豬排
暢銷 No.1

軟嫩程度 ★★★★★☆

脂肪含量 ★★★★★☆

豬肉口感 ★★★★★☆



(180g±10%/片)

Q軟彈牙，不柴不膩。

位於豬的肩頸部位，是豬肉的頸、下巴部分，每隻豬分切出兩片豬頸肉，只能取出六兩肉的「黃金六兩肉」整個油脂豐富無肉腥味，因豬隻組嚼運動嫩中帶脆彈肉質久煮不爛又Q彈，肥瘦香煎而不柴不膩，薄片香煎、烤箱香烤、氣炸鍋料理、簡單鹽烤都合適。

香煎 玫瑰鹽 松阪豬



- 準備食材 -

西班牙松阪豬 (約180g)
玫瑰鹽 (少許)

料理步驟

1. 松阪豬先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 再把豬肉用叉子戳出幾個小洞可讓肉受熱均勻。
3. 轉中火熱鍋，肉不撒任何調味再放進去鍋內。
4. 不加油煎兩分鐘蓋鍋，再翻面兩分鐘。
5. 掀鍋蓋後轉小火再蓋鍋悶一下鎖住肉汁。
6. 夾起盛盤，在切斜片最後撒上玫瑰鹽即可上桌。



台灣豬肋排

鬆軟多汁，燉、煎都合適。

軟嫩程度 ★★★★★☆
脂肪含量 ★★☆☆☆
豬肉口感 ★★★★★☆



(300g±10%/包)

取自豬的腹脅肋骨邊的肉，該部位油質分泌少，口感具咬勁Q彈，鬆軟多汁，肉質結實、香氣濃郁，鮮軟嫩滑，有如雪花般的脂肪紋路。
適合紅燒、清蒸、燒烤、煎焗、炸、燉湯都適合，我們在外面經常吃的紅燒排骨，用的就是肋排。

Q梅燒肋排

料理步驟

- 準備食材 -

台灣豬肋排300g
奶油10g(依各人喜好調整)
小型洋蔥半顆
大型紅椒半顆
青蔥1大根

Q梅醬汁：

Q梅6顆、Q梅汁4大匙
薄鹽醬油2大匙
香菇素蠔油2大匙
貳砂糖1大匙、水4大匙

1. 豬肋排先退冰可以隔水沖快速解凍或是前一天放冷藏退冰。
2. 將退冰的豬肋條洗淨汆燙至無血水，再撈起、備用。
3. 洋蔥切絲、紅椒切小片狀將Q梅醬汁拌勻備用。
4. 先將洋蔥入鍋炒至金黃接著下紅椒稍微拌炒。
5. 放入肋排後再稍微拌炒一下接著加入Q梅醬汁拌炒待醬汁滾後，轉小火，蓋上蓋子繼續燒煮15~20分鐘即可。



雪花翼板牛排 起司三明治

- 準備食材 -

美國雪花牛排7oz (約200g)
生菜、牛番茄片 (少許)
大蒜鹽、黑胡椒、迷迭香、橄欖油
美乃滋 (適量)
一片起司、三片土司

- 組合步驟 -

三片土司用烤箱烤一下，土司上
抹上喜歡的美奶滋或芥末籽醬。
放上生菜及牛番茄片。
放上牛排前加上一片起司，抹上
適量的醬，牙籤固定後對切。

料理步驟

1. 牛排先退冰，可以隔水沖快速解凍或是前一天冷藏退冰。
2. 翼板牛排先灑一點大蒜鹽跟黑胡椒，另外加了新鮮迷迭香。
3. 神田窒化鐵鍋以小火熱鍋到微冒煙。熄火，放橄欖油潤鍋。
4. 再次開中小火加熱。出現油紋，放入雪花翼板牛排！
5. 底部因高溫瞬間讓表面焦化，從側看熟度接近1/2時翻面。
6. 兩面都煎香後，用料理夾讓側面也煎一下。6分熟剛好。
7. 取出靜置一下再組合三明治。



三杯松阪豬



料理步驟

- 準備食材 -

西班牙松阪豬
(約180g)(逆紋切薄片)

配料:

薑片、蒜頭、辣椒
九層塔 (適量)

醬汁:

醬油膏、米酒、糖、麻油 (適量)

1. 熱鍋，鍋內加入適量的橄欖油煸香薑片、蒜頭。
(直到薑片周圍捲曲為止)
2. 加入砂糖(或者冰糖)炒出糖色。
3. 加入切片好的松阪豬肉炒至半熟狀態，加入調配好的醬汁炒香，不夠鹹的話可用醬油調整鹹度。
4. 最後淋上少許的麻油及九層塔拌炒後即可起鍋。



冷凍產品列表

總會有一塊，你理想的肉。

- 7oz 安格斯骰子牛
- 7oz 美國穀飼肋眼
- 7oz 安格斯霜降板腱牛排
- 7oz 安格斯雪花翼板牛排
- 美國帶骨牛小排(1kg)袋裝
- 美國無骨牛小排(1kg)袋裝
- 紐西蘭菲力(1.5kg)袋裝
- 美國菲力牛排 7oz
- 牛/豬火鍋肉片(1kg)袋裝
- 西班牙豬梅花排(150g)
- 西班牙松阪豬(180g)
- 台灣極上豬五花(1.5kg)袋裝
- 豬肋排(帶骨)(300g)袋裝
- 伊比利豬梅花(1kg)袋裝
- 澳洲羊肋條(250g)袋裝
- 紐西蘭頂級羊肩排(1kg)袋裝

• 愛吃牛

• 愛吃豬

• 咩咩

冷藏退冰

冷凍肉品須經過8小時以上冷藏退冰
以到達完全解凍

牛肉血水無法回凍，解凍後請務必當天食用完畢

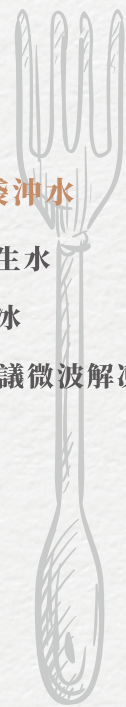


需連同真空袋泡水



需連同真空袋沖水

- × 嚴禁肉品接觸生水
- ✓ 可用退冰盤退冰
- △ 避免失手不建議微波解凍



靜置時間



厚切牛排料理前需靜置一小時
(可依照天氣調整)

並且用餐巾紙將血水擦乾
也可在此時加入少許鹽巴調味



必看。不可錯過的美味秘訣

活動資訊

熱情推薦

社群分享 (instagram/facebook)

您使用老闆吃肉商品的料理照片 or 食譜

Tag標記 #老闆吃肉 @ceosteak

下一次下單即可享贈送肉肉!



發文後截圖私訊line客服獲得優惠!

(每個帳號每月至多獲得一次贈品)

加入Facebook社團

搜尋【肉品研究所-Boss Select】申請加入

我們會在此分享食譜與任何料理方式及牛排的問題，方便大家學習及交流。

您也可以一起分享食譜或簡易料理方式

在社團發表文章，下次購買即可獲得贈送肉品!

發文後截圖私訊line客服獲得優惠!

(每個帳號每月至多獲得一次贈品)

每次要在家煮料理的時候...

爆粉 與 爆蒜

就是我最好的料理夥伴

煎牛排平常都喜歡加點海鹽、玫瑰鹽、奶油.....這些基本調味料，但這次想來點不一樣的《爆粉》! 為料理誕生的萬用香料粉，烤肉、醃肉、炒菜都適用! 這是霸丸在旅行的途中會在當地的超市帶回一些特別的調味料，在家料理時設法去複製出當地的風味，讓在等待下一次出發的同時，也能讓味蕾好好的享受旅行的滋味。



目前有兩種味道的爆粉

1. 摩洛哥風味粉

2. 美墨風味粉

為料理增添更多風味~



掃描觀賞

更多資訊



吃牛排的同時也超愛配蒜片，但時間若沒有掌握好，蒜頭就會燒焦，於是為了爆粉們方便零負擔，幫各位推出料理牛排的好朋友。

《爆蒜》已經幫大家都處理好了，所以不管是搭配什麼料理都非常的方便好用。



狂肉

- ONE STEAK -

一款真正敢公開原肉的Prime牛排



掃碼了解狂肉所有產品

<https://bit.ly/onesteak>

EXPERIENCE OPULENT LIVING

LUXURIOUS 老闆秘密會



- 累積消費滿15,000即可免費加入
- 可享 CEO STEAK 官網產品79折
- 老闆吃肉交誼廳 產品競標享9折優惠
- Premium Personal Service

- 加入老闆秘密會 請私訊客服為你辦理 -