

牛肉干

牛肉干，冰激凌，巧克力，我的人生三大挚爱，O(∩_∩)O~

新买的烘干机用来烘蔬菜水果什么的挨个儿试验了一遍，今天拿牛肉来试验做牛肉干，不试不知道啊，效果很棒啊，比以前用烤箱做的好了不少，时间快，受热均匀，里外干的比较一致，以前烤箱烘出来的很容易外边干硬了里面还是湿软的。

原料：

- 1 又 1/2 磅牛肉（约 680 克）
- 1/2 杯万字酱油
- 1/3 杯 Worcestershire source（这个大概应该翻译成辣酱油，用的是 LEA&PERRINS 的 thick classic Worcestershire source）
- 3 大勺蜂蜜
- 1 大勺现磨的黑胡椒末
- 1 大勺蒜粉
- 2 大勺辣椒碎
- 1 大勺白芝麻
- 盐适量



做法：

牛肉切成大片，加入所有的调料，抓匀，密封，放冰箱腌 2 到 3 个小时，中间拿出来翻两三次。

腌渍好的牛肉放烘干机的架子上，160F/71 度，烘了 3.5 个小时，若是牛肉切得厚，烘的时间还要再延长一些。

周末晚上看电影电视时候绝好的消遣零食，O(∩_∩)O~