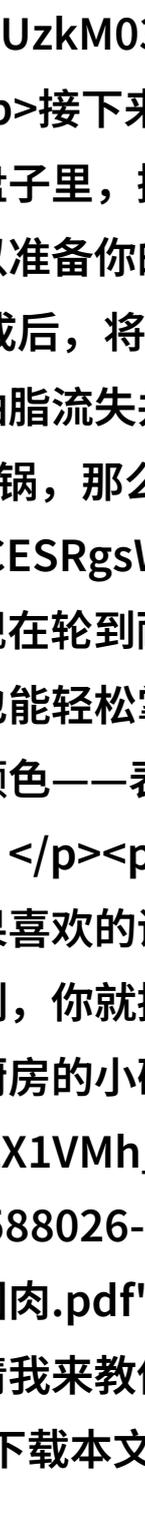
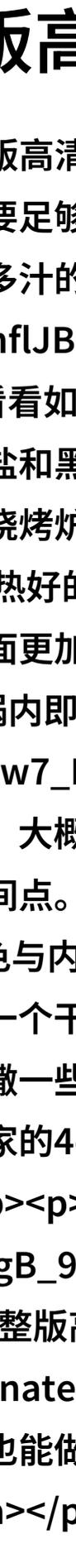


4d蒲团肉完整版高清我来教你怎么在家七

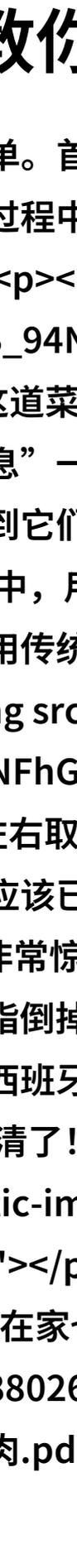
你知道吗，4d蒲团肉完整版高清的秘诀其实很简单。首先，你得选购一块高品质的牛排，这块肉要足够厚，可以在烤制过程中达到那层外皮酥脆、内部却依旧保持鲜嫩多汁的完美状态。

接下来，我们来看看如何在家也能做出这道菜。首先将牛排放在大盘子里，撒上适量的盐和黑胡椒，让它“休息”一下。在此期间，你可以准备你的烤箱或者烧烤炉，因为我们要用到它们了。

等待完成后，将牛排放入预热好的烤箱或者烧烤炉中，用锡纸包裹好，以防止油脂流失并且让肉片面更加香滑。如果是使用传统的四维（4D）蒲团煎锅，那么直接放入锅内即可。

现在轮到耐心等待了，大概需要20-25分钟左右取出来，即使是初学者也能轻松掌握这个时间点。这时你的蒲团肉应该已经变成了一种独特的颜色——表面的金黄色与内部深红色的对比非常惊艳，同时散发着香气。

最后，用一个干净的大勺子把油脂倒掉，然后再切几刀，如果喜欢的话，还可以撒一些新鲜磨碎的地道西班牙辣椒粉增添风味。此刻，你就拥有了自己家的4d蒲团肉完整版高清了！别忘了享受这份来自厨房的小确幸吧。

下载本文pdf文件

</pdf/588026-4d蒲团肉完整版高清我来教你怎么在家也能做出超级香的蒲团肉.pdf>