

准备食材。脆皮肠用刀划上几刀。热锅，放入黄油块，抹锅。然后加入嫩肩牛排，中火煎煮。煎至一面微焦的时候翻转煎另一面。煎另一面的时候同时放入脆皮肠，煎熟。将牛扒和脆皮肠装到碟子上。用球形挖，挖出火龙果肉。再用刚才的锅煎熟4片火腿肉。将火腿肉摆入碟，然后在水果上挤上沙拉酱即可。外国菜,煎,香,二人世界,西点,煎锅,锅具