烤牛三骨
@Sharon（洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA）

材料：

3 磅牛排骨（3-bone beef ribs）
1 大匙 糖
1 大匙 蕃茄酱
1 大匙 蚝油
1 大匙 A-1sauce
1 大匙 酱油膏
黑胡椒适量
白芝麻适量
2 大匙 沙茶酱

步骤：

1. 买横切带 3 块骨头的牛排骨，洗去碎骨，与糖、蕃茄酱、蚝油、A-1sauce、酱油膏、黑胡椒、白芝麻混合（若无 A-1sauce 或酱油膏，可用蚝油代替，如此蚝油要加倍），牛排骨上水分无须擦干（若太干，还需另加些水），腌 2 小时以上（过夜最好）。
2. 烤箱预热 450 度，烤大约 20 分钟至一面略焦（各烤箱温度不同，请自行调整时间）。
3. 剩余腌汁加上沙茶酱和匀，刷在牛排骨上，翻面，再将其余的沙茶酱腌汁刷上，再烤 10 分钟至略焦即成（时间请自行调整，烤好的牛排骨，骨与肉会有些脱离）。
4. 此牛排骨亦适合 BBQ，味道甚佳。夏天快到了，教会或团契小组聚会外出 BBQ 时，欢迎多多使用。