

# 中秋節之烤肉管理

| 作品資訊 |                           |    |     |
|------|---------------------------|----|-----|
| 台本師  | 蜘蛛k                       | 分級 | 一般向 |
| 作品描述 | 你站在爐火前，準備為了中秋節烤肉前，上一堂特別課程 |    |     |
| 適合標籤 | ASMR                      |    |     |
| 人物設定 |                           |    |     |
| 基本資料 | 芊音老師，擔任料理教室的教師            |    |     |
| 性格   | 強勢姊系、S屬性                  |    |     |
| 外表   | 黑色廚師服、斜一邊的短單馬尾            |    |     |
| 演繹指示 | 請當成射O管理的作品來演繹，S屬性         |    |     |
| 標記說明 |                           |    |     |
| 角色名  | 台詞(語氣等指示)                 |    |     |
|      | ▼ 整段指示                    |    |     |
|      | (空一行表示停頓)                 |    |     |
|      | (* 需要聲優表演的效果音，秒數)         |    |     |
|      | 【台詞效果】台詞                  |    |     |
| #SE  | 單獨效果音                     |    |     |
| @    | 位置指示                      |    |     |
| >>SE | 持續效果音開頭<總長度>              |    |     |
| ><SE | 持續效果音中途指示                 |    |     |
| <<SE | 持續效果音結束                   |    |     |
| //BG | 背景音開頭<總長度>                |    |     |
| /\BG | 背景音中途指示                   |    |     |
| \\BG | 背景音結束                     |    |     |

## ◇ 章節目錄

### 01.中秋節之烤肉管理



| 01.中秋節之烤肉管理 |                      |
|-------------|----------------------|
| 狀況          | 你站在爐火前，準備上，上中秋烤肉特別課程 |
| 環境          | 磁磚地板、流理台、廚房          |

|      |                       |
|------|-----------------------|
| #SE  | 左側開門的聲音               |
| #SE  | 左側關門的聲音               |
| #SE  | 左側幾步高跟鞋腳步聲的左邊到正前方     |
| @    | 聲音在正面正常距離             |
|      | 我是今天烤肉管理的特派教練         |
|      | 稱呼我老師或教練都可以           |
|      |                       |
|      | 今天你會來找我們              |
|      | 想必就是有這樣的需求對吧          |
|      | 那請你做好心理準備             |
|      | 熬過這次課程全部的內容           |
|      | 你將會體會到最高、最好吃、最美味的烤肉   |
|      | 大大衝擊你的烤肉慾吧            |
|      |                       |
|      | 那麼事不宜遲，馬上開始吧          |
|      | 先從事前作業，炭火開始           |
| #SE  | 正面沉重的石頭放在地上的聲音        |
| //BG | 炭火燃燒時偶爾的劈啪聲＜5分鐘上下＞    |
|      | 現在這堆炭火，你要判斷火力高低       |
|      | 有些食材適合慢慢烤，有些則需要用大火力   |
|      | 所以你需要隨時掌握好炭火的狀況       |
|      | 有需要的話，再用旁邊的鐵夾去調整      |
| #SE  | 鐵夾子夾兩聲的撞擊聲            |
|      | 不過現在就不調整了，先以最常見的狀態來學習 |
|      | 越中間越熱，越靠外圍溫度越低        |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
|      | 現在上烤網！                          |
| #SE  | 烤網放到石製炭火盆上的撞擊聲                  |
|      | 烤網會需要先預熱                        |
|      | 而這段時間，可以處理買回來的生菜                |
|      | 今天我們選擇蘿蔓萵苣                      |
| #SE  | 自身布鞋腳步聲兩聲                       |
| ^BG  | 炭火燃燒時偶爾的劈啪聲移動到左邊                |
|      | 水龍頭打開，讓水流動                      |
| >>SE | 水龍頭出水聲及水打在流理台水槽的聲音<約3秒>         |
|      | 用這流動的水                          |
|      | 將菜葉快速用清水沖洗，特別是菜梗處及葉片凹折要加強沖洗     |
| ><SE | 水龍頭洗菜時出水聲變的不規則及水打在流理台水槽的不規則聲音   |
|      | 每片葉子最少要洗5秒以上                    |
|      | 5-4-3-2-1，下一片                   |
| ><SE | 不規則水聲變回原本的水流聲後再變成不規則水聲(洗菜中間的空檔) |
|      | 5-4-3-2-1，下一片                   |
| ><SE | 不規則水聲變回原本的水流聲後再變成不規則水聲(洗菜中間的空檔) |
|      | 5-4-3-2-1，下一片                   |
| ><SE | 不規則水聲變回原本的水流聲後再變成不規則水聲(洗菜中間的空檔) |
|      | 5-4-3-2-1，很好，換下一步               |
| <<SE | 關水聲及水聲停止                        |
|      | 把這些洗好的生菜，剝成約掌心大小                |
|      | 適合包肉也方便送入口                      |
| >>SE | 剝生菜的清脆聲音<約10秒>                  |
|      | (*呼吸聲約10秒)                      |
| <<SE | 剝生菜的清脆聲音結束                      |
|      | (輕笑)不錯嘛，每片都大小適中                 |
|      | 那我想生菜的處理環節就差不多了                 |
|      | 該來我們的                           |
|      | (@貼近)重頭戲了(輕笑)                   |

|      |                           |
|------|---------------------------|
|      |                           |
|      | 烤網預熱好了，直接來吧               |
| #SE  | 自身布鞋腳步聲兩聲                 |
| \BG  | 炭火燃燒時偶爾的劈啪聲左邊移回到中間        |
| #SE  | 瓷盤放在桌上的聲音                 |
|      | 先從油脂比較豐富的五花豬肉片開始          |
| #SE  | 一些金屬烤具碰撞的聲音               |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約10秒>            |
|      | 豬肉片翻面時機是，觀察肉片的變化          |
|      | 開始有點捲曲時翻面                 |
|      | 一定要等到那時候                  |
|      | 沒有到我指定的時機不准翻面             |
|      | (烤肉聲，約6秒)                 |
|      | 就是現在，翻面                   |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約10秒>        |
|      | 另一面一樣，烤到肉片有點捲曲後就可以上桌了     |
|      | (烤肉聲，約5秒)                 |
|      | 還不行，還不能翻，忍住               |
|      | (烤肉聲，約5秒)                 |
|      | 可以了，夾起來                   |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束            |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲              |
|      | (觀察的感覺)嗯...               |
|      | 掌握得很好，就是這樣                |
|      | 那接著再烤幾片吧，多加練習抓住手感         |
|      | 另外我會幫你計秒數                 |
|      | 這可以讓你有更明確的時機點可以拿捏         |
|      | 也可以從中知道炭火的狀況              |
|      | 例如時間到了肉片卻沒有熟，就可以判斷可能是火力不夠 |
|      | 或是肉片較厚等等因素                |

|      |                      |
|------|----------------------|
|      | 那...準備好了嗎？           |
|      |                      |
|      | 開始                   |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約10秒>       |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 |
|      | 翻面                   |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約10秒>   |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 |
|      | 夾起來！                 |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束       |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲         |
|      | 再來                   |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約10秒>       |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 |
|      | 翻面                   |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約10秒>   |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 |
|      | 夾起來！                 |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束       |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲         |
|      | 繼續保持！再來！             |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約10秒>       |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2   |
|      | 2！還沒喔，這一片比較厚，再忍一下    |
|      | 1                    |
|      | 翻面！                  |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約10秒>   |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2   |
|      | 2！再一下，再一下就好了         |
|      | 1！                   |

|      |                             |
|------|-----------------------------|
|      | 夾起來！                        |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束              |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲                |
|      | (輕笑)看來你有好好忍住，不是單純的一直烤       |
|      | 還是有依照狀況調整呢                  |
|      | 那我想是時候進下一個階段了               |
| #SE  | 瓷盤放在桌上的聲音                   |
|      | 沒錯，就是牛肉                     |
|      | 不只是單純烤熟而已了                  |
|      | 每次需要的熟度都不一樣                 |
|      | 你可要好好跟上喔                    |
|      | 要來嘍，開始                      |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約10秒>              |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1        |
|      | 翻面                          |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約10秒>          |
|      | 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1        |
|      | 夾起來！                        |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束              |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲                |
|      | 這是比較接近全熟的烤法                 |
|      | 可以看到肉片幾乎沒有血色了               |
|      | 而牛肉，較為常見的是5分熟到7分熟           |
|      | 所以烤的時候就不能等到肉片捲曲才翻面          |
|      | 而是單面炙燒到表層有血水出來              |
|      | 這時候翻面再烤個幾秒                  |
|      | 就是約5~6分熟的程度，如果要7分熟則可以再晚一些時間 |
|      | 有問題嗎？                       |
|      |                             |
|      | (輕笑)沒有的話，就來實戰吧              |

|      |                     |
|------|---------------------|
|      | 那...開始！             |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約7秒>       |
|      | 7-6-5-4-3-2-1       |
|      | 表面出血水了，翻面           |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約5秒>   |
|      | 5-4-3-2-1           |
|      | 夾起來！                |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束      |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲        |
|      | (小惡魔笑聲)不錯不錯，真是優秀的學生 |
|      | 再來！                 |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約7秒>       |
|      | 7-6-5-4-3-2-1       |
|      | 出血水了，翻面             |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約7秒>   |
|      | 5-4-3-2             |
|      | 2, 還沒喔, 這片我要7分熟     |
|      | 2-1                 |
|      | 好，夾起來！              |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束      |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲        |
|      | 很好！再來               |
| >>SE | 放上烤肉的滋滋聲<約5秒>       |
|      | 5-4-3-2-1           |
|      | 翻面                  |
| ><SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲<約5秒>   |
|      | 5-4-3-2-1           |
|      | 夾起來！                |
| <<SE | 烤肉翻面後繼續烤的滋滋聲結束      |
| #SE  | 鐵夾子放到瓷盤上的碰撞聲        |

|      |                     |
|------|---------------------|
|      | (小惡魔笑聲)看到這片粉色的牛肉了嗎？ |
|      | 這是最喜歡的熟度            |
|      | 肉質軟嫩但還是Q彈有嚼勁        |
|      | 咀嚼時流出的肉汁甘甜順口        |
|      | 不過依舊嘗得到一絲絲的血腥味      |
|      | 提醒我這還是一塊沒有熟透的牛肉     |
|      | 是一塊我最愛吃得「小鮮肉」       |
|      | (@貼近)就跟你一樣喔(小惡魔笑聲)  |
| #SE  | 自身一點衣物摩擦聲           |
|      | (@恢復)今天的上課內容就到這裡結束了 |
|      | 感謝你對我們課程的支持         |
|      | 現在你可以享用今天的成果了       |
|      | 趕快趁熱吃吧              |
|      | (開心的笑聲)             |
| \\BG | 炭火燃燒時偶爾的劈啪聲漸淡到結束    |