

## 07.22 大廚師 - 竹筍燒牛肉

### 材料:

原料：牛腩 1 磅、扁尖筍 200 克

配料：郫縣豆瓣醬 1 勺、泡薑 1 個、泡辣椒 3 個、花椒適量、八角 2 個、三奈 2 個、白芷 2 個、豆蔻 5 個、料酒適量、糖適量、鹽適量、老抽適量、食用油適量、雞粉適量、蔥適量、香菜適量

### 做法:

- 1、扁尖筍提前一天用水泡好
- 2、牛腩切 3 釐米見方的小塊
- 3、泡薑、泡辣椒切粒
- 4、鍋內放水，放入切好的牛腩
- 5、水開後撈出牛腩用冷水沖洗乾淨；
- 6、鍋內放油，燒至七成熱後，放入花椒粒、郫縣豆瓣醬、泡薑、泡辣椒、八角、三奈、白芷、豆蔻炒香
- 7、放入牛腩繼續煸炒 2 分鐘，加入開水，水沒過牛肉，調入老抽、白糖、料酒、大火燒開後轉中小火燉 40 分鐘；
- 8、將泡好的尖扁筍用刀切成長 3 釐米，寬 1.5 釐米的方塊。放入另外的鍋中加水燒開煮 5 分鐘左右撈出瀝幹備用；
- 9、將瀝乾的筍塊倒入燒好的牛腩肉，加入少許鹽，雞粉調味，繼續開大火燒 10 分鐘收汁；
- 10、牛腩起鍋裝盤，撒上海菜即可