

凉拌牛肉

譚鄭瑛玲著

牛肩肉	1.1/2 磅
青瓜	1 條, 去皮切條或片
西芹	2 枝, 切條
甘荀	1 個, 去皮切條

炆料: 家樂牛粉	2 茶匙
花椒	2 茶匙
黃糖	1.1/2 茶匙
米酒	1 湯匙
羌	1 塊, 拍扁
葱	1 棵, 切段
鹽, 後下	1/2 茶匙

醃汁: 檸檬汁	2 湯匙
蒜茸辣椒醬	2 湯匙
日本綠芥末	2 茶匙
糖, 麻油	各 1 茶匙

1. 注一杯水入鍋中茶匙, 加入炆料, 煮滾, 放入牛肉, 用中火炆約 15 分鐘至牛肉八成熟加入鹽, 再炆 4 分鐘, 取出牛肉待冷卻後, 以保鮮紙包着, 置雪櫃內冷藏.
2. 調勻醃汁於小碗中待用.
3. 從雪櫃中取出牛肉, 切成薄片, 排在碟上, 拌以青瓜, 西芹, 甘荀, 淋上醃汁供食.