

大廚師:劉令儀
日期:Mar.15 2008

瘦身美食餐--核桃牛肉豆腐羹

材料:

核桃仁 1/4 杯
嫩豆腐 2 小盒
瘦牛絞肉 200g
蔥花 1 大匙

調味:

鹽適量 料酒數滴 麻油數滴 白胡椒粉少許

做法:

- 1.牛肉用低鹽醬油與 1 小匙沙拉油，少量清水拌勻醃 20 分鐘
- 2.核桃仁在烤箱中以攝氏 80 度左右烘烤至有香味，取出磨碎備用
- 3.用不沾鍋將牛絞肉炒至半熟，加入豆腐，注入沸水同煮 5-8 分鐘，下鹽調味，可調少許玉米粉勾薄芡，撒下核桃碎與蔥花，滴入麻油，撒白胡椒粉趁熱食用