

大廚師:Sunshing Boyz--Eric

日期:Jan.29 2005

咖哩牛腩

材料:

1. 洋蔥 1 顆
2. 紅蘿蔔
3. 馬鈴薯
4. 奶油或牛奶或椰漿
5. 咖哩塊
6. 牛腩

做法:

1. 將洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯切塊放進熱水煮
2. 將牛腩切塊,先用川燙去除多餘脂肪,血水及不乾淨的東西
3. 將川燙過的牛腩放入電鍋肉先蒸 10~15 分,可使牛腩變得軟一些且入口即化也省時間
4. 等做法 1 的材料煮的差不多可加入奶油及咖哩塊,用小火慢慢熬煮,並不時攪拌以免燒焦
5. 將蒸好的牛腩放入咖哩中一起煮
6. 起鍋前可加些黑胡椒粉,味道會更香

P.S.:這是一道溫補的火鍋,香味四溢,可改善夜晚頻尿