

大廚師:白石鎮代表
日期 May.21 2005

魚香牛腩

材料:

1. 牛肉(肋條或牛腱)1.5lb
2. 蔥,薑適量
3. 沙拉油 2 湯匙
4. 花椒 1/2 湯匙
5. 紹興酒 1 湯匙
6. 醬油 3 湯匙
7. 糖 1 茶匙
8. 胡蘿蔔(切塊煮 5 分鐘備用)2 支
9. 青菜 0.5lb

魚香料:

1. 沙拉油 2 湯匙
2. 薑末,蒜末,辣豆瓣醬,糖各 1 湯匙
3. 醋 0.5 湯匙
4. 太白粉 0.5 湯匙
5. 蔥粒 2 湯匙

做法:

1. 將牛肉洗淨整塊和蔥薑滾水煮 1 小時,待冷後切成約半公分牛肉片,整齊排列在大碗內,湯汁備用
2. 起油鍋爆香花椒,蔥薑蒜,倒入醬油及牛肉原汁 1 杯,滾 2 分鐘後起鍋倒入大碗中,然後再加上胡蘿蔔,約蒸 1 小時,待牛肉軟爛時即可,此時將湯汁倒出,將牛肉及胡蘿蔔倒扣在大盤中
3. 另起油鍋先炒薑蒜末及豆瓣醬,再將做法 2 的牛肉湯汁全部倒入,再放糖,醋,大滾後用太白粉水勾芡,撒下蔥粒淋上香麻油(此為魚香料),然後再倒入做法 2,用青菜舖盤裝飾即可

備註:煮牛肉的湯汁可加入黑木耳,大芥菜即是一道湯