

■單位換算 1公分=0.39英尺/100公克=3.5盎司/1公斤=35盎司/1小茶匙=0.1磅/1大茶匙=0.3磅/100°C=212F

★=特別推薦的部位

蕃茄牛肉（辣炒蕃茄牛肉）



推薦部位

12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

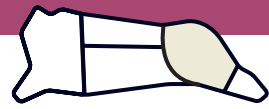
材料

牛肉片	200g	太白粉	2小茶匙
蕃茄	2個	油	1小茶匙
萵苣	1/2個	調味料：	
生姜	少許	蕃茄醬、酒	各2大茶匙
大蒜	1片	醬油	1小茶匙
醃肉醬料：		豆瓣醬	1大茶匙
鹽、胡椒	各少許	太白粉	2小茶匙
酒	2大茶匙	油	適量

作法

- 蕃茄去皮去汁切成4等分。將萵苣清洗後瀝乾，用手撕片。生姜切寬片。
- 將牛肉切成易食用的薄片。灑上一些鹽巴跟胡椒調味。
- 也將1調上牛肉的調味醬，將鹽巴、胡椒、酒、太白粉、油，依序倒進去浸泡。萵苣要過油，過油後用開水瀝過，除掉多餘的油。

- 將牛肉過油炒過（稍微變色了就可以起鍋）。
- 在中華炒鍋中放入油，加入拍碎的大蒜、生姜片、及豆瓣醬爆香，放進肉跟蕃茄。鍋鏟畫圓將蕃茄稍壓碎，只要約略留下蕃茄的形狀即可。
- 加入萵苣及調味料
- 將太白粉溶於水，加進鍋中至呈現稠狀即可關火。



青椒炒肉絲



推薦部位

2 上肩胛肉塊 4 肩胛里脊 12 下後腿肉★

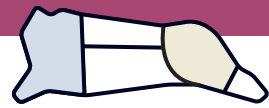
材料

牛肉	150g	砂糖	1小茶匙
青椒（其中紅椒1個）	6個	蠔油	1大茶匙
水煮竹筍	100g	中華高湯	1大茶匙
大蒜	1片	調味醬料：	
醬油	少許	紹興酒、醬油	各1大匙
沙拉油	3大茶匙	沙拉	1大茶匙
醃肉醬料：		鹽、胡椒	各少許
紹興酒、醬油	各1大匙	太白粉	2小茶匙

作法

- 牛肉切成1公分寬的肉絲。將調味料調好。
- 把青椒與竹筍用水煮熟，切成5mm寬的細絲。將大蒜、生姜切碎。
- 先將肉醃製。

- 在鍋中加入油，用小火炒香大蒜、生姜，加入肉絲之後用中火炒熟。
- 當4的牛肉表面變色之後，加入蔬菜用大火一口氣炒熟。
- 加上調味料，迅速混和拌炒。



水煮牛肉



推薦部位一例

10 牛仔骨★ 11 牛腩排★ 12 下後腿肉★

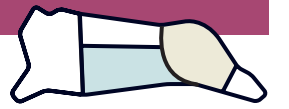
材料

牛肉薄片	200g	花椒	2大匙
萵苣	1/2顆	番椒（整支）	10根
醃肉醬料：		長蔥	10cm
醬油	1小茶匙	大蒜	1/2片
太白粉、紹興酒	各1大匙	豆瓣醬、醬油	各1大茶匙
蛋白	1/2份	豆豉	1/2大茶匙
辣油：		紹興酒	3大茶匙
沙拉油	200cc	鹽	2小茶匙
		中華高湯	500cc

作法

- 牛肉切5公分寬，以醬料醃製後，放進冰箱冷藏30分鐘。萵苣用手撕開。
- 製作辣油。在中華炒鍋中，放進沙拉油、花椒、去子的番椒，切碎的長蔥及大蒜。用小火炒香後，將油瀝乾（注意不要炒過焦）。瀝乾後的香料剝碎放置一邊。
- 在留有2的香味的鍋中加入豆瓣醬，等到油炒至紅色放進豆豉炒後，加入紹興酒、醬油。
- 等3的水分揮發後，加入中華高湯500cc，以鹽巴調味。

- 用大火煮至沸騰加入萵苣。等蔬菜炒熟之後取出，用深一點的盤子盛裝。
- 用6剩下的湯汁稍微燉煮牛肉（約1分鐘）。
- 將牛肉盛進6的盤子中，中間放上切碎的蔥花及大蒜，然後灑上2的香料及加熱後的辣油。



蠔油炒牛肉



推薦部位

12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

材料

牛肉	200g	青江菜	4株
紹興酒	2大匙	醬油	1小茶匙
A 醬油	1小茶匙	B 紹興酒、砂糖	各1小茶匙
鹽巴、砂糖	各一小撮	中華高湯	1大匙
蛋白	1/2個	大蒜	1片
太白粉	1小茶匙	C 生姜	少許
蠔油	2小茶匙	長蔥	5cm
鹽	少許	長蔥（裝飾用）	10cm

作法

- 將肉用調味料A醃製後放進冰箱冷藏20分鐘，青江菜的莖以刀劃十字，將C切碎，裝飾用的長蔥切絲。
- 將一小茶匙的太白粉溶於2小茶匙的水中。將1的肉與蛋白混和，加入太白粉水後混合。重點是要快速攪拌，以免粘稠。
- 青江菜放進滾水中，加入少許的鹽巴和油燙熟。

- 將肉過150°C的油（約1分鐘）
- 在平底鍋中放進油，加入蠔油攪拌均勻。
- 在6中添加C，拌出香味後轉中火，將剩下的B調味料加入鍋中。加進肉絲，等到炒出濃稠的樣子就完成了。
- 在盤中盛上6跟7，用蔥絲裝飾。

