

大廚師: Cici Chen

日期: Sep.25 2010

水煮牛肉

材料:

1. 牛肉 200 g
2. 生菜 80g
3. 青蒜 1 根

調味料:

蒜,蔥各 50g,乾辣椒 6g,花椒 2g,鹽 2g,水淀粉 20g,豆瓣醬 20g,醬油 15g,油 30g,薑 5g,料酒 20g,高湯適量,花椒面 5g,辣椒面 3g,小米椒數個

做法:

1. 牛肉橫刀切大薄片,加蛋清,鹽,醬油,料酒,水,抓勻後加少許油再拌勻,放入冰箱冰一下,可以防止脫漿
2. 青蒜切末,生菜洗淨切撕小塊,,乾辣椒剪短,小米椒切圈,蔥,蒜切末
3. 鍋中倒油,煸香花椒,放入乾辣椒段,煸出香味後放入剝碎的豆瓣醬,再煸炒出紅油後,加入高湯或罐頭雞湯,用大火煮滾
4. 放入醃製好的牛肉,將牛肉慢慢滑散斷生
5. 取一有深度的容器,將生菜鋪在容器的底部
6. 撈出牛肉放在生菜上
7. 倒上湯汁,撒上青蒜末,蔥末,小米椒圈,蒜末,花椒面,辣椒面等
8. 另取鍋子將油燒熱後,迅速澆在水煮肉上,烹出香味即可