

大廚師:Rebecca

日期:Jan.22 2011

沙茶茄香牛肉

材料:

- 1.牛肉片 半磅
- 2.茄子 6 支
- 3.沙茶 6 匙
- 4.九層塔葉 少許
- 5.蒜頭 5 瓣

調味料:醬油 /鹽/糖/ 米酒/ 花生油 酌量

做法:

- 1 首先將牛肉片拌入沙茶醬加上醬油/鹽/米酒醃泡 15 分鐘入味
- 2 將茄子用刨刀削片泡水 10 分鐘使其更柔軟
- 3 倒入花生油爆香蒜頭加入調味料大火快炒牛肉片至熟裝上盤子
- 4 再將茄子倒入鍋中拌入九層塔葉加少許水悶煮 5 分鐘
- 5 最後加上牛肉片一起拌入加上少許糖/鹽即可

FM96.1 國語廣播