

8.9 大廚師 小牛腱

材料：

小牛腱 2~3 條
薑 4~5 片
大蒜 少許
香菜 7~8 根
八角 1 粒
醬油
素蠔油
黑胡椒粉

做法：

- 小牛腱放冷水煮開
- 煮好後放冷水裡泡幾分鐘
- 取出後把牛腱,薑片,大蒜,醬油,素蠔油,黑胡椒粉,八角一起放入鍋內放水蓋過牛腱
- 大火煮開轉小火煮 至少一小時
- 熟食：整個牛腱放在盤上 即可食用香菜切碎 灑在牛腱上增加美感
- 冷食：牛腱放冰箱 可切片做三明治 帶便當