

8/24

Sum 9

譚氏家政中心



TAAM'S HOME ECONOMIC CENTRE

## 馬拉盞牛肉通菜

譚鄭瑛玲著

|        |                 |    |        |
|--------|-----------------|----|--------|
| 材料：牛肉  | 1/2 磅, 切薄片      |    |        |
| 通菜一札   | 1 磅, 摘去老葉, 切成二段 |    |        |
| 馬拉盞    | 2 茶匙            |    |        |
| 紅辣椒    | 1 隻, 切碎         |    |        |
| 蒜頭     | 2 粒             |    |        |
| 紹酒     | 1 茶匙            |    |        |
| 羌汁     | 1 茶匙            |    |        |
| 醃料：鮑魚汁 | 2 茶匙            | 糖  | 1/2 茶匙 |
| 粟粉     | 1 茶匙            | 蛋白 | 1 湯匙   |
| 油      | 1 湯匙            | 水  | 3 湯匙   |
| 獻汁：鮑魚汁 | 1 湯匙            | 糖  | 1/2 茶匙 |
| 粟粉     | 1 茶匙            | 麻油 | 1/4 茶匙 |
| 胡椒粉    | 1/4 茶匙          | 水  | 3 湯匙   |

- 做法：1. 將醃料加入牛肉中撈勻醃 15 分鐘。
2. 燒熱鑊，落油 2 湯匙，爆香馬拉盞，蒜頭，放入通菜及紅辣椒，炒至通菜轉綠色軟身，盛以碟。
3. 再燒熱鑊，落油 1 湯匙，放入牛肉，贊酒，加入羌汁，炒至牛肉轉色，埋獻，煮滾，撈出放在通菜上，上桌供食。