

大廚師：Sonja
Date:Apr.9 2011

紅煨牛尾

材料:

- 1.中型大小的牛尾 14~15 塊 (大約 4 磅)
- 2.洋蔥一個切塊
- 3.番茄四個切四分之一大塊
- 4.甜菜三個(需去皮)
- 5.胡蘿蔔一條切滾刀塊

調味料:

- 1.米酒兩大匙 (2 TBSP) 醬油 半杯(or3/4CUP) 水 5 CUP
冰糖 40g (約 1.5 TBSP) 滷味包一個 薑一
2. 紅酒 1 CUP 鹽及胡椒粉各 1/2 小匙 (1/2 tsp) 番茄醬 1/2 CUP

做法:

- 1.先將牛尾放入水中煮開約三分鐘, 取出移入另一只鍋,放入全部的調味料(1),
及洋蔥及番茄塊, 大火同煮至滾, 轉小火續煮一個小時後, 將浮在表面的油
盡量撇出丟棄, 續煮約 40 分鐘至肉已稍軟即關火燜 一至兩個小時. 食用前加入甜菜
及胡蘿蔔塊, 再放入調味料(2),再續煮 30 分鐘即可.

附註:

1. 調味料 之鹽, 糖, 胡椒粉 可依個人口味酌量增減.
- 2.若能於食用前一日先燉第一遍, 第二天待涼後撇油會更簡單且可撇得更乾淨.

而且若關火燜，燜的時間也可以相對縮短些一直煮的時間。

3. 甜菜即 **Beets**. 與菠菜同科，葉子(可清炒)的葉綠素較菠菜更豐富