



彩椒炆牛筋

材料 (4 人份量)

- 牛筋 480 克
- 紅椒 / 黃椒 / 青椒 各半個
- 洋蔥 1 個
- 蒜茸 1 湯匙

材料 (4 人份量)

- 上湯 1 公升
- 酒 150 毫升
- 冰糖 30 克
- 八角 3 粒
- 桂皮 1 條
- 香葉 2 片
- 乾蔥頭 2 湯匙
- 蔥段 50 克
- 薑片 50 克
- 磨豉醬 1.5 湯匙
- 甜麵醬 1.5 湯匙

特色

此菜式有別於傳統以鹵水烹調牛筋，改以三色甜椒作為配料，顏色鮮艷，

更可以大大提升菜式的纖維量和抗氧化劑，健康又惹味。

做法

1. 牛筋出水，三色椒切件，飛水至 3 成熟，過冷河備用。
2. 起鑊，爆香薑蔥、磨豉醬及甜麵醬，略爆牛筋。
3. 加入上湯、其他香料和冰糖，炆 2 小時至入味備用。
4. 以蒜茸起鑊，放入三色椒及酒炒香，再倒入已炆好的牛筋煮至滾。
5. 加入蠔油及老抽調味，以生粉水打獻即成。