

小廚佳餚

說起煮牛仔骨，多數人都會想起用黑椒來煮，今次教大家一個韓式煮法，甜甜的，完全是另一款口味。

備好材料後，30分鐘就能做出韓式美味，這道甜甜的惹味小菜，讓大人小孩都難以抗拒。

韓式燜牛仔骨



材料



- 牛仔骨 1磅
- 水晶梨 1個
- 甘筍 1條
- 洋葱 半個
- 乾冬菇 10隻
- 蒜頭 2粒

調味料

- 韓式牛骨醃肉汁 一瓶
- 清水 400毫升
- 鹽 半茶匙

步驟

1. 牛仔骨洗淨抹乾水，沿着骨位置切小件，之後用韓式牛骨醃肉汁醃一小時。



2. 乾冬菇用水浸發數小時，發好後瀝乾水去蒂備用。
3. 甘筍和洋葱去皮洗淨切件備用。
4. 蒜頭、水晶梨去皮，水晶梨去芯切件備用。
5. 燒熱鍋後下一湯匙油，放入蒜頭、洋葱，甘筍和冬菇炒香炒勻。



6. 加入醃好的牛仔骨炒勻。
7. 加入300ml韓式牛骨醃肉汁及400毫升水煮滾。
8. 再加入水晶梨。
9. 中火煮滾後，加蓋以中小火燉煮25至30分鐘，直至醬汁收乾變濃身。
10. 最後加鹽調味即成。

1. 牛仔骨多為冰鮮，需要預先解凍，再用廚房紙吸乾水後才進行醃製，這樣才能更入味。

2. 留起部分洋葱在完成前數分鐘才加入鍋內，這樣可以製造一半軟腩，一半爽脆的口感。

小貼士



作者 Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！