

## 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！