

【貴妃牛腩】



材料：	醬汁材料：
牛腩 640克	甜麵醬 1湯匙
甘筍 2條	生抽 3湯匙
乾蔥 2-3粒	茄汁 3湯匙
辣椒 1隻	紹酒 1湯匙
薑 2片	糖 1湯匙
雞湯 300毫升	生粉 1.5湯匙

做法：

- 1 甘筍去皮切角。
- 2 將牛腩放入沸水中氽水，取出瀝乾，切大件，同時去掉較肥部份。
- 3 燒熱油鑊，放入乾蔥、辣椒、薑片爆香，加入牛腩爆炒，加入甘筍炒勻至表面帶焦香。
- 4 加入醬汁材料拌勻(生粉除外)，將所有爆香的材料放入砂鍋或瓦鍋內，加入生粉，再加入雞湯拌勻。
- 5 蓋上鍋蓋，去除水波爐內所有焗盤和鐵架。將砂鍋放入水波爐中，在微波及自選溫度組別，按7下至「炊燉」模式，調校至600W 20分鐘；再按「開始」，以200W調校至75分鐘，再按一下「開始」。
- 6 炊至45分鐘時，開爐打開鍋蓋看看情況，蓋上鍋蓋，再按「開始」繼續炊煮。完成後取出即可。

