

红烧牛肉面做法

@Sharon (海外校园同工, 洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

此食谱来自美食家梁幼祥, 他将食谱公开在网上, 让大家请尽情分享, 我试做之后, 吃过的人都赞不绝口, 今将他的食谱, 加上我照做之后的心得, 分享如下。

想尝试台式红烧牛肉面的人, 不访试试看。聚会之前准备一锅, 到时只需煮面, 烫些青菜, 十分讨喜又便捷。



材料：

1. 牛肋条或是牛腱 (约 2.5 磅)
2. 葱 2 支、姜 6 片、米酒 1 汤匙
3. 油 4 汤匙、20 粒大蒜、洋葱一个
4. 花椒 2 汤匙、6 粒八角、2 片月桂叶
5. 辣豆瓣酱 3 汤匙、酱油 1 杯、糖 1 汤匙、酒 1 汤匙、少许胡椒粉

做法：

1. 将买来的整块牛肋条或是牛腱入锅, 加冷水盖过, 加葱两支, 姜六片, 米酒一汤匙, 煮开转小火, 再煮 20 分钟。
 - 牛肉不能先过水, 而且要从冷水慢慢加热至沸腾后转小火, 中间也不能加冷水, 一锅到底血水是美味的来源, 只要去掉表面的杂质即可。
 - 若有加煮牛筋, 将牛肉拿出后, 牛筋需继续加煮 20~25 分钟左右。
2. 将肉捞出, 切自己喜欢的大小块或是片状。
 - 步骤 2 之前, 千万别先切肉, 因为肉尚未成型, 若切成小块再煮再炖, 肉会变得歪七扭八的不美观。
3. 在炒锅中放四匙油, 炒香 20 粒大蒜、一个洋葱切片、2 汤匙花椒, 待洋葱软香, 加入三汤匙辣豆瓣酱、酱油一杯、糖一汤匙、酒三汤匙, 用中小火拌炒一分钟。
 - 可以加西红柿一个, 也可以不加。
 - 我个人偏好用冈山辣豆瓣酱, 不会死咸。若不吃辣, 可将辣豆瓣酱, 换成不辣的豆瓣酱。
 - 酱油不要用淡色或薄盐酱油, 味道会太淡, 但也不要老抽之类的, 会过咸。
 - 花椒放在牛肉汤内, 吃起来口感会不好, 我通常是将油热了, 先爆香花椒, 捞出和步骤 4 所写八角、月桂叶, 放入卤包袋或日本人的纸茶包内 (吃时方便丢掉), 然后再用锅内的油另炒大蒜、洋葱等材料。
 - 若煮清炖牛肉面, 就不放酱油及辣豆瓣酱, 改加盐 2 小匙。
4. 将牛肉及原来煮牛肉的汤一起入锅, 并加入六粒八角、两片月桂叶及少许胡椒粉, 煮滚后用文火续煮一小时, 关火盖上锅盖, 不要动锅中物, 一直等到锅冷就成了。
 - 梁幼祥特别提到: 上述的(泡)是牛肉好吃的秘诀, 牛肉的烂是用泡出来的, 而不是一直炖出来的。真正好吃的牛肉, 是要看起来坚挺, 而吃起来柔嫩软塌, 还要带着胶质。
5. 吃之前, 再加热, 试味道及加盐调味, 即成非常好吃的牛肉汤底, 再加上个人喜欢的各种面条或手擀面, 配上青菜, 将是美味一绝!

