

港式美食篇之 清湯腩食譜



**TIME TO PREPARE**

30 minutes

**COOK TIME**

3 hours

**SERVING**

4 People

材料

- 牛坑腩（大約一公斤）
- 牛骨（大約三件）
- 白蘿蔔（一條，切塊）
- 蔥（三條，兩條原條，其中一條切粒備用）
- 薑（三至四片）
- 油（少量）
- 粗鹽（1 茶匙）

湯底材料

- 草果（三粒）
- 八角（三粒）
- 桂皮（一大塊）
- 香葉（三片）
- 果皮（一片，去囊）
- 丁香（少許）
- 冰糖（一大粒）
- 水（份量參考做法）

做法

01. 首先將牛骨出水備用。
02. 然後，準備一個高身鍋，用少許油爆香蔥（兩條原條）和三至四片薑片，之後把所有湯底材料（除咗冰糖）放下去一起爆一爆。
03. 將已出血水的牛骨以及白蘿蔔放入鍋內然後加水。（注意：水的份量需要覆蓋牛骨加白蘿蔔表面大約一吋）以中大火煲 45 分鐘至入味。
04. 加入 1 茶匙粗鹽和牛腩入湯裡去煮，最後放入冰糖，用大火滾起後轉中小火燉 30 分鐘。之後熄火上蓋焗 30 分鐘。
05. 進食前中小火再燉 30 分鐘，然後熄火上蓋再焗 30 分鐘。上桌前可以撒上蔥花。

小貼士：清湯腩的湯底要做得夠清才算得上成功，所以煮湯的過程中要把浮沫及油隔走。同時，大家也可以以個人口味加入一匙羹雞粉，這樣湯的味道會更鮮甜。

食譜出自 “溫哥華香港人日常煮意”