



# 煮一鍋好吃的 清燉牛肉湯

鍾榕

材料：

1. 進口冷凍牛腱兩斤。
2. 葱兩根，薑一塊。
3. 鹽適量。

做法：

1. 牛腱洗淨，從中剖開切成兩長條。
2. 加清水淹過牛腱。
3. 葱，薑洗淨。葱切成兩段，薑拍一拍，放入鍋中與牛腱同煮。

4. 先用大火燒，水開後，改成小火，繼續燉約一小時。

5. 將牛腱拿出（此時已縮成一大塊），切成大薄片，備用。

6. 切好的牛腱再放回鍋中，加水，加鹽（量隨意）。

7. 大火燒滾後轉小火，繼續燉約一個半小時即可。

注意事項：牛肉的蛋白質與豆類一樣，開始煮時絕不可放醬油或鹽，必須先煮過一段時間後再放，否則很難煮爛。



水里鄉農會家政班梅花餐示範

**驚奇的地力回復劑**

土壤酸性改良 土壤活性化	春元肥料	土壤有益菌增殖 土壤養分有效化
-----------------	------	--------------------

請看由日本進口的金士寶(キンド)威力!!  
欲求健康的作物，必先造健康的土壤!

春元有機肥	利地肥
防止果樹老化，減少病蟲害 增加產量，提高品質	調整土壤PH， 供應微量元素， 促進生長，改良品質

日本東京市台通區東區本町四丁目  
春元實業株式會社

● 說明書 備索	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">春元實業股份有限公司</p> <p>嘉義市橋下路一號二樓十一號 TEL: 052-211166 • 211177</p>	◎ 誠徵 經銷商
-------------	--	-------------