

### 滑蛋牛肉

- 材料：1. 牛肉片……………200 公克  
 2. 雞蛋……………4 個  
 3. 蔥花……………少許

調味料：沙拉油、胡椒粉、鹽、味素

- 做法：1. 牛肉以醬油、太白粉拌醃片刻備用。  
 2. 部份雞蛋、蔥花與調味料拌好。  
 3. 牛肉慢火爆熟後，加入剩餘雞蛋一起略炒即可。



### 沙茶牛肉串

- 材料：1. 牛肉片……………200 公克  
 2. 碎洋蔥……………少許  
 3. 蒜茸……………少許

調味料：沙茶醬、奶油、高湯、太白粉

- 做法：1. 牛肉片以醬油拌醃片刻備用。  
 2. 將牛肉片串成 6 串，然後用慢火炸熟。  
 3. 用少許沙拉油爆香碎洋蔥及蒜茸，再加入調味料做成沙茶汁供沾食即可。



### 西班牙燜牛肉 Estofado de cadera

- 材料(6 客)：
1. 牛腿肉……………1500 克
  2. 橄欖油……………2 湯匙
  3. 青椒、紅椒……………各 2 個
  4. 蕃茄……………8 個
  5. 洋蔥……………2 個
  6. 蒜頭……………2 個
  7. 紅葡萄酒……………300c.c
  8. 酒醋……………75c.c
  9. 月桂葉……………1 片
  10. 鹽、胡椒粉……………少許
  11. 醃橄欖(青、黑兩種)…適量

製法：

1. 製醃汁：洋蔥粗切，蒜頭去皮，置大盤中，加葡萄酒、酒醋、月桂葉、鹽、胡椒粉。
2. 將牛肉放入醃汁中，冷藏一天，不時將牛肉翻轉。
3. 取出牛肉，水瀝乾，並以吸水紙吸乾。橄欖油於厚鍋中加熱，牛肉煎至兩面轉色，盛出。
4. 倒去鍋油。蕃茄剝皮，辣椒切成 4 塊，去籽，與醃汁一同放入鍋中，上面放置牛肉，加鹽、胡椒粉、上蓋、文火燜 90 分鐘。
5. 將肉切片上碟，周圍擺飾蔬菜、橄欖，淋上煮汁即成。

注：酒醋是白醋和以甜酒的東西。月桂葉又名香葉，有瓶裝出售。



### 歡迎函索

#### 「畜產自動化農民輔導手冊」 有養豬、養雞、養牛三種

行政院農業委員會為推動畜牧生產自動化，提升畜牧產業競爭力，特別委託畜產自動化技術服務團之專家學者，分組編撰一系列以農友為閱讀對象的輔導手冊，除了文字介紹養豬、養雞、養牛的餵飼、產品收穫與加工、排泄物的處理與利用、以及畜禽舍管理等各項自動化設備外，並穿插實物照片、圖表，適合農民閱讀或參考。

每本檢附貼妥 20 元的回郵信封(28 公分長，22 公分寬)，信封上註明「索取養豬(雞或牛)自動化農民輔導手冊」，寄到：屏東縣恆春鎮墾丁里 台灣省畜產試驗所恆春分所飼作系，即可獲贈一冊。