

鑽石白系列

# 山藥牛肉

材料：

山藥4兩，牛肉4兩，蔥段1支，大蒜6粒，辣椒1/2支

醃肉料：

香油1/2小匙，清水1湯匙，太白粉1/4湯匙，醬油1/2湯匙，酒1湯匙。

調味料：

醬油膏1/2湯匙。

作法：

1. 山藥切條狀，牛肉切絲備用。
2. 牛肉用醃肉料拌好，醃十分鐘。
3. 用一碗油下鍋，油七分熱時，牛肉就下鍋，當炒散的牛肉均勻的變色後，整鍋的油倒出，而牛肉置於漏杓上，將多餘的油瀝淨。
4. 原鍋中會留下少許的油，就用它們來炒香蔥、蒜並將山藥入鍋，入鍋的同時，淋下酒，加入醬油膏拌炒一下，再倒入已炒好的牛肉絲再略炒一、二下即可。

**PS:**

牛肉絲也好，豬肉絲也好都加入一些清水，讓肉纖維吸收，如此肉汁豐富些是讓牛肉柔嫩的第一步。而牛肉先過油，在家庭用鍋子的火不能太大，否則容易乾澀，加少許的太白粉是讓口感滑嫩些，也因為太白粉包在外，能不讓牛肉的鮮味及肉汁流失，加少許的太白粉不會讓你肥胖的。

