



紅燒牛肉

材 料

牛肉 1000 公克
洋蔥 500 公克
蔥段 50 公克
薑片 數片
蒜頭 6 瓣

調 味 料

冰糖 2 湯匙
醬油 3/4 杯
滷包：花椒 1 湯匙
八角 3 粒
甘草 5 片

做 法

1. 牛肉切塊，入滾水鍋內燙過去血水、撈起，沖冷水、瀝乾備用。
2. 洋蔥去外皮，洗淨切丁。
3. 鍋內放牛肉、洋蔥、蔥、薑、拍碎的蒜瓣、醬油、冰糖及滷包，再淋下 3 杯水，大火煮滾後改小火燜燒。
4. 煮至牛肉熟爛即可。
5. 可依個人口味添加紅蘿蔔、白蘿蔔、蕃茄及豆瓣醬等。

洋蔥高湯

材 料

洋蔥（大）1 粒
雞骨架 1 支

做 法

1. 洋蔥洗淨，切絲備用。
2. 雞骨架洗淨，用滾水燙過去血水。
3. 電鍋之內鍋放洋蔥絲、雞骨架及七分滿的水，外鍋放 5 刻度的水，煮熟後即為洋蔥高湯，可用於多種菜餚之烹調。
4. 如欲完全去掉高湯油脂，可將冷卻之高湯放冰箱，冰涼的高湯上層可見固態浮油，撈起浮油即可。

書 名：高雄區鄉土蔬菜食譜系列 10－洋蔥

發行人：林富雄

著 者：曾玉惠

出版機關：行政院農業委員會高雄區農業改良場

地 址：屏東市民生路農事巷 1 號

網 址：<http://kda1s.fyard.org/>

電 話：08-7229461 ~ 5

出版年月：91 年 6 月

版 次：初版

定 價：40 元

展售處：行政院農業委員會高雄區農業改良場

展售書局：

國家書坊台視總店／臺北市八德路三段 10 號

(02) 25781515 轉 643

三民書局／台北市重慶南路一段 61 號

(02) 23617511

五南文化廣場／台中市中山路 2 號

(04) 22260330

新進圖書廣場／彰化市光復路 177 號

(04) 7252792

青年書局／高雄市青年一路 141 號

(07) 3324910

GPN：1009101727

ISBN：957-01-1332-4