

復活蛋牛肉卷

蛋象徵春天和新生命。小雞破殼而出，就好像春天萬物復甦一樣。基督徒也以蛋象徵耶穌死而復活，戰勝死亡和罪惡，令世人得到新生命，從黑暗走向光明。

在《主廚房》最後一集，我們的主持Maria，烹飪專家Rosa和特別嘉賓陳金來神父，以美味可口的復活蛋牛肉卷，與大家一起慶祝復活節，高唱Alleluia!



PREPARATIONS

預備時間： 20 - 25 分鐘
 烹調時間： 65 - 80 分鐘
 份量： 4 - 6 人

INGREDIENTS

材料：

碎牛肉	2 - 2½	磅
紅蔥頭	5 - 6	粒
蒜頭 (切碎)	1	個
青蔥	4 - 5	條
芫茜 (切碎)	1	杯
去殼熟雞蛋	4	個
煙肉粒	1	杯
油	1 - 2	湯匙

調味料：

牛肉湯	1	杯
糖	1	湯匙
五香粉	1	湯匙
黑胡椒粉	1	湯匙
鹽	1	茶匙
辣椒粉或紅椒粉	1	茶匙
蛋白	2	個
生粉	3	湯匙
(加水½杯拌勻成生粉水)		
麻油	2 - 3	湯匙

醬汁材料：

鮮茄醬	1	杯
牛肉湯	1	杯
蜜糖芥末醬	3	湯匙
喼汁	3	湯匙
糖	2	湯匙
生粉	2	湯匙
(加水少許拌勻成生粉水)		

配料：

車厘茄	18 - 20	粒
(預先浸熱開水去皮冷卻備用)		
鵝鶉蛋	10 - 12	粒
(預先煮熟去殼)		

RECIPE

1. 先將鑊燒紅，加少許油，加入切碎的紅蔥頭、蒜頭、青蔥爆香，上碟冷卻備用。
2. 將碎牛肉置於大碗中，加入半杯牛肉湯拌勻，靜止10分鐘。
3. 逐漸加入調味料 (糖、五香粉、黑胡椒粉、鹽、辣椒粉或紅椒粉)拌勻，再加入餘下半杯牛肉湯和蛋白，攪拌至滑。
4. 加入爆香的紅蔥頭、蒜頭、青蔥，再加入芫茜和煙肉碎，再次拌勻。
5. 加入生粉水，與碎牛肉拌勻至黏在一起，最後加入麻油拌勻。
6. 調好味後，將碎牛肉分兩份，一份放在預先塗了油的烘盤中，將碎牛肉按平。
7. 用木勺在碎牛肉中央劃一條長線，於線上平均放上四枚去殼熟雞蛋。
8. 再將餘下的一半碎牛肉平均鋪於蛋上，輕拍捏成肉卷狀，靜止大約5分鐘。
9. 預熱焗爐至華氏350度。將焗盤放入焗爐中，焗45 - 60分鐘。
10. 以廚用溫度計插入肉卷中央，如溫度計顯示華氏160度，即表示牛肉已全熟。
11. 將焗爐調高至華氏450度，再焗5 - 8分鐘，至表面呈金黃色即可取出，放於碟或盤中。
12. 將所有醬汁材料拌勻倒進鍋中，中火燒至微滾，加入去殼熟鵝鶉蛋和車厘茄，攪拌至均勻，然後淋在牛肉卷上和伴於碟邊即成。

TIPS

肉類先以糖調味，肉質會更鬆軟。

牛肉受水後會膨脹及鬆弛，焗成後會較滑，口感較佳。

以廚用溫度計測量溫度，確保碎牛肉全熟，以免造成相關問題。