主廚房
FOOD FOR THOUGHT

法式紅酒牛肉凍

材料

牛腩肉	350克
去皮小型紅菜頭	1個
去皮紅蘿蔔	100克
蔓越莓乾	100克
洋蔥、蒜頭	各1個
白醋(牛腩出水用)	3湯匙
盒裝牛肉湯	900毫升
清水	500毫升
意大利黑醋或紅酒醋 (2湯匙醃牛腩，2湯匙加入醬料中)	4湯匙
紅酒或拔蘭地	1/2杯
魚膠粉	5湯匙
黑胡椒、蒜鹽	各1茶匙
牛油	1湯匙
粉紅蘿蔔(伴碟)	4 - 6個
生粉 (混3湯匙水)	2湯匙
鹽、黑胡椒粉	隨量
芥末	隨意
芫茜	隨意

預備時間	3 – 4 小時
烹調時間	6 – 7小時 (連冷藏及定型時間)
份量	4 – 5 人

* 小貼士

選用牛腩，肉質及口感更佳；預早一天將肉炆煮及調味，則更能入味。

做法

1. 熱鑊用3湯匙菜油，半煎炸小鹹魚乾約半至一分鐘。
2. 加入蜜糖，關火，拌勻至脆身香口，成蜜汁小鹹魚乾備用。
3. 用刨輕輕去除蘆筍底部硬皮，滾刀法切段。
4. 秋葵去頭去尾斜切段。
5. 甜荳去邊緣硬部。
6. 蒜頭去衣，薄切大片。
7. 熱鑊下菜油1湯匙，煎香蒜片，加入蘆筍、秋葵、甜豆，快炒兩分鐘。
8. 蓋上鑊蓋一分鐘，然後酌量灑上海鹽。
9. 加入蜜汁小鹹魚干，拌勻即上碟。

生命恩泉
Fountain of Love and Life

法式紅酒牛肉凍

10. 鋪上芫茜，再鋪上保鮮紙，蓋上蓋子。
11. 放入冰箱冷藏5 – 6小時(或隔夜)至凝固成牛肉凍。
12. 準備食用時輕輕用小批刀沿凍模邊將牛肉凍倒出備用。
13. 將餘下牛肉湯用中小火炆煮另一半紅菜頭及紅蘿蔔薄片，約10 – 15分鐘，加入生粉水拌勻，至濃度適中。
14. 加入2湯匙意大利醋或紅酒醋，再隨意加上少許鹽及黑胡椒粉，試味。
15. 牛肉凍切片。將炆煮好的配菜伴在切片牛肉凍邊，加上粉紅蘿蔔及蔓越莓乾伴碟即成。(亦可隨意加芥末伴食)