

蚝油胡椒炒牛肉

份量： 4人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 4分钟



材料

300克	冰冻牛里脊肉，放置冰柜冷藏格解冻约8小时
2瓣	蒜头，剁成细碎
1粒	青色灯笼椒，去籽切成长条
1粒	黄色灯笼椒，去籽切成长条
1粒	红色灯笼椒，去籽切成长条
3汤匙	植物油

牛肉腌酱

1汤匙	蚝油
1茶匙	花雕酒(任意选择)
半茶匙	盐
2茶匙	粟粉
半茶匙	麻油

调味料

1茶匙	酱青
半茶匙	糖
2汤匙	水

做法

1. 将牛肉切成约手指般长条；当牛肉还有些许冰冻时会比较好切。除了麻油外，先将所有的牛肉腌酱拌匀，然后再将牛肉倒入混合搅拌均匀，之后才加入麻油(将麻油最后加入是为了避免其他的酱料不能渗透到牛肉中)。放置一旁腌浸几分钟。
2. 将调味料搅拌后放置一旁备用。
3. 将镬用大火加热后，下两汤匙油，待油热后加入蒜头爆香，小炒一下，然后加入三色灯笼椒，再翻炒一分钟。
4. 将灯笼椒推到镬旁，加入剩余的油，等油热后，放入牛肉快炒一分钟，再加入调味料翻炒，等汁烧滚时将蔬菜略炒几秒，熄火后即可上桌。