



甜酱香牛肉

份量： 4至6人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 1到4小时视牛肉的大小而定



材料

500克	冰冻牛肉(腰脊肉, 牛腱, 或是炖煮用的牛肉) 放在冰柜冷藏格解冻8小时
2根	红萝卜, 削皮(任意选择)
300克	大颗洋葱, 剥皮
10瓣	蒜头, 剥皮
50克	姜, 削皮
3公分	肉桂棒
1颗	八角
2粒	豆蔻子
3汤匙	玉米油
半茶匙	黑甜酱(kicap manis)
2杯	水
1汤匙	白醋
半茶匙	细盐

牛肉腌酱

1汤匙	亚参果肉, 跟2汤匙的水混合
2汤匙	咖喱粉
八分之一茶匙	白胡椒粉
1汤匙	蕃茄酱

做法

1. 将牛肉切约一口大小, 冲洗沥干。红萝卜切成楔形。
2. 准备腌酱: 亚参果肉捣烂后放入水中搅拌, 然后把果肉的汁尽量挤出后, 跟牛肉、咖喱粉、白胡椒粉及蕃茄酱混合, 腌泡约30分钟。将洋葱及蒜头切片, 然后把姜舂成细碎备用。清洗肉桂棒、八角及豆蔻子。
3. 将油入镬或用平底锅加热油, 放入肉桂棒、八角和豆蔻子, 拌炒约2分钟直到溢出香味。下洋葱、蒜和姜, 翻炒约6到8分钟, 直到洋葱熟软呈淡褐色。
4. 放入腌好的牛肉、黑甜酱、1杯半水及醋跟盐。用大火煮沸后, 转至小火炖煮1小时或是直至牛肉熟嫩。如果是腰脊肉, 需要一小时左右; 牛腱及炖肉则需要3至4小时, 才能让肉块炖至熟软。如有需要可以再加水。在烹煮完成前的20分钟才放入红萝卜, 炖煮至汁浓稠即可上桌。