Topic: 苦瓜炒牛肉簡單做法 Bitter melon beef Easy Recipe

Host/Channel: MaMa Cheung

YouTube ID: NvGxOAR7Chg

Language: Cantonese (Yue Chinese)

Total length: 10:01

Word count: 2141

Hello大家好

早幾日我去咗台北玩

食下當地嘅嘢啦

咁我仲走去街市到睇下有咩買啦

今日見到有啲大嘅苦瓜好靚嘅

咁佢同綠色嗰啲苦瓜有咩分別?

呢隻苦瓜呢, 即係苦味淡啲啦

綠色嗰啲呢, 就好啲咁**deut**

有啲外地嘅朋友呢

真係買唔到白色嘅苦瓜

你都可以用綠色嘅苦瓜嚟做我以下介紹嘅嗰個餸嘅

苦瓜有清熱解毒嘅功效㗎喎

所以你如果呢平時覺得有少少熱氣呢

你都可以煲啲苦瓜排骨湯嚟飲下㗎喎

喺我嘅頻道呢都曾經同大家分享過嗰煮法㗎嘞

咁我今日呢就利用呢一隻白肉苦瓜呢

同牛肉一齊嚟做一個餸

叫做苦瓜炒牛肉嘞

咁我哋睇下材料先啦

一隻白肉苦瓜

重400克

牛肉200克

外國嘅朋友呢你就買嗰啲叫牛冧肉

rumsteak嗰啲

咁係香港嘅朋友呢就叫佢叫個老闆呢就俾嚿**愛**嚟炒嘅牛肉

咁佢就炒起上嚟呢就好食啲

唔會**ang**嘞

呢個就係榨菜

令到你個餸呢, 個味道提升起上嚟㗎

咁呢啲榨菜呢就好鹹㗎

咁佢就用啲辣椒粉呀同埋鹽嚟醃嘅

咁我哋用40克就夠㗎嘞

咁我哋切咗佢出嚟呢

切咗一片片

一片片咁樣

畀啲清水佢去浸

爭佢15至20分鐘

時間到嘅時候你可以搣啲嚟試下個鹹道喇

如果你認為啱呢就可以將佢洗乾淨

咁呀揸乾啲水嚟用嘞

四粒嘅蒜頭將佢切片啦

好似咁樣嘞

一個嘅紅蔥頭啦

將佢切片

仲有幾片嘅紅蘿蔔花啦

醃牛肉嘅調味料嘞

兩茶匙生抽啦

兩茶匙嘅蠔油啦

兩茶匙嘅糖

一茶匙俾畀落去撈呢個牛肉嘅

另一茶匙呢就**愛**嚟畀個苦瓜嘅

生粉水嚟嘞

就係兩茶匙嘅生粉加2湯匙嘅水

一陣嚟醃牛肉用嘅

五香粉呀六分一茶匙

四分一茶匙嘅胡椒粉嚟醃牛肉啦

麻油兩茶匙啦

呢度有一湯匙嘅紹興酒

兩茶匙嘅魚露

埋茨嘅生粉水就係

一茶匙嘅生粉加兩湯匙嘅清水

適量嘅油啦

我哋一齊睇下點做咯喎

啲牛肉呢

我哋買返嚟

洗乾淨索乾水呀

咁呢直紋就要咁樣切嘞

切斷佢 變咗個纖維細啲呢

食起上嚟呢就唔會咁硬嘞

當然你把刀呢就要**利**啲嘞切牛肉

一片片咁樣薄片

牛肉呢我哋唔好切到太厚太厚呢

就如果你嗰嚿牛肉買得唔靚呢就會好硬

最嬲尾呢比較冇咁厚身呢

我哋即係切佢雙飛咁啦

第一塊呢就唔好切斷佢

跟住第二塊先至切斷佢

咁樣呢個牛肉就變咗一大片啲囉

係咪?

或者你輕輕將佢可以咁樣拍一拍佢

咁跟住我哋將佢擺落嗰碗度啦

咁然後就醃料喇喎

呢個胡椒粉同埋五香粉呢加落去啦

生抽

一茶匙嘅糖到啦

蠔油啦

將佢撈勻咗啲牛肉先

撈勻循咗之後呢

咁我哋就要加個生粉水落去

我哋落生粉水呢之前呢

嗰啲生粉**坐曬底**呀

我哋將佢搞返上嚟同啲水混和曬先擺落去

點解要加啲生粉水呢就係想啲牛肉食起上嚟唔會咁硬呀

咁等佢有啲水份喺度呢

咁就比較濕潤啲呀嫩滑

咁我哋逐少逐少咁落去加

等佢啲牛肉吸曬先至再逐啲又再加啲落去

咁我就倒曬落去嘞

分三四次咁加落去

啲生粉水呢畀啲牛肉索曬呢

就可以加啲麻油

同埋加啲油落去

一茶匙到嘅麻油啦

啲油可以頭先**愛**嚟加入啲生粉水包住佢

同埋一陣間呢炒起嚟呢就好容易鬆開

約莫落兩茶匙嘅...兩茶匙到嘅油喇

咁我哋有得去醃喇喎

將啲苦瓜洗乾淨

首先砌咗嗰**頂**出嚟先啦

咁呢將佢劏開一半先

入面呢

嗱你睇到有啲**子**喺度苦瓜**籽**

將佢攞走去

再開邊嘞

把刀放平咁樣

將佢咁樣

咁樣嚟切...約莫係咁樣切

又唔好太厚又唔好太過薄囉

咁我炒起上嚟快熟囉

嗱首先我哋將啲紅蘿蔔呢擺落啲滾水度煮佢30秒

咁呀攞出嚟用啦

我哋呢燒熱隻鑊

然後呢加一湯匙半嘅油落去隻鑊度啦

因為呢啲苦瓜呢就比較**瘦**物嚟嘅

我哋要落多少少嘅油俾佢

中熱到啦

我哋就唔好太過緊要大熱落去

啲蒜頭呢

呢個係漏咗介紹㗎

要落兩三粒嘅醉咗嘅蒜頭啦

等佢爆到香香地啦

聞到香味嘞

然後就加呢啲苦瓜落去炒

個火就用中火喇

個時間約莫炒佢30秒左右啦吓

咁我哋就加啲糖嘞

半茶匙到嘅糖就夠嘞

睇住嗰啲蒜頭唔好畀佢炒燶喎吓

咁個火呢我就可以**校**中火㗎

加啲魚露落去嘞而家可以

落半碗水左右

120毫升到啦

我哋要畀啲水落去煮一煮㗎

煮到佢收乾就得㗎喇

好，用個大火嚟煮咗兩分鐘到嘞

咁我哋熄咗火先

將佢**筆**起先

洗乾淨咗隻鑊啦

咁然之後燒返熱佢

落一湯匙嘅油喺隻鑊到啦

用個中火嚟爆香咗啲紅蔥頭

跟住我哋就要落啲蒜片啦

擺埋**正話**浸咗嘅炸菜

**XXXX inaudible...**

咁呀, 校返個火用細火嘞

如果見到啲配料有焦黃色

咁就要將個火將佢較細啲咁**deut**

嗰啲炸菜就要畀啲火慢慢爆佢嗰個香味先走出嚟

約莫爆炒佢半分鐘啦啲榨菜

榨菜都要加啲糖落去

等佢好味啲

四分一茶匙嘅糖落去啦

咁然後我哋將佢**筆**上嚟備用嘞

畀兩茶匙到嘅油夠嘞

因為我哋頭先醃牛肉呢

都已經係落左有油落去嘞

會用大火嚟炒佢㗎

嗰啲牛肉已經畀咗生粉水落去啦嘛

咁如果你太細火呢, 佢會**標**水呀

我哋要用高火嚟炒牛肉呀

好, 油熱嘞

牛肉落去就唔好係咁炒佢

唔好咁樣撩佢

將佢鬆開就得㗎嘞

牛肉呢好快熟㗎啫

因為切薄片

約莫係30秒到啦

然後將佢反轉另一面

你會見到佢焦黃焦黃咁樣就ok㗎喇

炒多三四十秒就ok喇

咁我哋呢

呢個時間呢

就可以加呢個嘅紅蘿蔔啦

淨話煮好咗嘅涼瓜落去

**賺**啲酒落去嘞

正話有個生粉水呀

我哋唔駛倒曬落去喎

我哋輕輕咁樣少少就夠㗎嘞

嗱, 將佢埋埋就得㗎嘞

淨話淨番啲麻油呢, 倒埋落去

你可以試一試味嘅 (ge2)

好好味呀

咁如果有啲朋友覺得唔夠鹹呢

可以加多半茶匙嘅魚露呀

咁我哋嘅苦瓜炒牛肉完成啦

苦瓜炒牛肉完成咗喇喎

咁我而家試下先

真係可以食兩碗飯

啲牛肉呢就好冧好滑啦

佢比普通嘅苦瓜冇咁苦啦

仲有啲炸菜

提升哂成個餸嘅味道上嚟

非常之正

鍾意我今日嘅介紹呢

自己煮啲嚟試下喇喎

冇介紹錯㗎

嗱，鍾意我今日嘅介紹呢

畀個like我啦

仲有訂我頻道啦

留意我頻道裏面仲有其他嘅食譜㗎喎

上去重溫一下啦

Follow我嘅instagram同埋facebook

好啦

多謝大家收睇

下次見

拜拜