



芥蘭炒牛肉

🕒 份量：4 人份

🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 3 份調味料

🕒 準備時間：45 分鐘

330 卡路里 | 54 克蛋白質 | 7 克碳水化合物 | 10 克脂肪

食材

- 570 克牛腿肉，切成 1/4 厘米 X 5 厘米薄片
- 1 茶匙蘇打粉
- 3 瓣蒜頭，切碎成蓉
- 2 茶匙已去皮新鮮薑蓉
- 2 湯匙蠔油
- 1 湯匙醬油(生抽)
- 1/4 茶匙黑胡椒
- 340 克芥蘭，將莖及葉分開，洗淨(約 6 杯份量)
- 1/8 茶匙鹽

烹飪方法

1. 切牛肉後，加入蘇打粉拌勻。靜置一旁約 30 分鐘。
2. 以清水沖洗牛肉後抹乾。
3. 將芥蘭莖對切成 1/4 厘米厚及 5 厘米長；將莖及葉分開。將葉切成小塊。
4. 預熱鑊或不黏底平底鍋，煎烤牛肉約 30 秒，直到煎烤成啡棕色。加入蒜蓉、薑蓉、蠔油、醬油(生抽)及黑胡椒。拌勻炒 15 秒；移置於碟上備用。
5. 以大火預熱鑊或不黏底平底鍋，加入芥蘭莖。快炒直至半熟，加入芥蘭葉，再拌入牛肉及其醬汁。炒勻後即可上碟享用。