



# 西兰花牛肉

Beef & Broccoli

By: 谢宗陪

# 配料

- ❖ 150 克 牛肉
- ❖ 适量西兰花
- ❖ 一小截胡萝卜

做法：

1. 牛肉切片，放盐，酱油，胡椒粉，生粉，一点料酒，姜丝少许，拌匀后再加点花生油拌下。
2. 胡萝卜切成小片，西兰花洗净切成小块。

3. 锅烧热后，放油，爆香姜丝后，把牛肉放进锅里，迅速划散，然后倒点料酒，翻炒几下，然后再溜点水。七成熟后，盛起备用。
4. 另起锅放油烧热后，把蒜茸倒进爆香，然后把西兰花和胡萝卜片放进同炒至6成熟时把炒过的牛肉也倒进锅里一起炒，如果太干的话，可以溜点水。牛肉熟后，加盐和少许鸡精，就可上碟。

谢谢！