

滑 溜 菜 花 汤 - 滑 溜 菜 花 汤 的 做法

好喝的罗颂汤

美食

滑溜

2007/05/21 17:24

材料：牛肉，卷心菜，胡萝卜，土豆，洋葱，白萝卜

配料：盐，胡椒，黄油，面粉，double cream，番茄酱

做法：牛肉洗净，切小块，出水，下冷水 白萝卜一块同煮 开大火至水滚 少许盐 转小火 炖1小时-1.5小时（其中大概半小时左右可将白萝卜取出丢弃）

另起炒锅 溶解适量黄油，下面粉，炒至金黄（用手可以碾碎）盛出备用

再下黄油少许 下番茄酱 少量胡椒 炒香

将卷心菜切条，胡萝卜切丁，土豆切块，洋葱切丝 洋葱胡萝卜卷心菜煸炒后备用

将炒过的番茄酱放到炖得差不多的牛肉汤里 搅匀（一定要量足，让汤变得特别红）

下土豆

大约 半小时左右 再下炒过的洋葱胡萝卜卷心菜

待土豆快酥的时候 下double cream 和 炒过面粉（面粉要用手慢慢的洒 要不停的搅动 以免结块）

再炖上一会 觉得土豆基本开始变形的时候就好啦

配上烤过的硬面包 很不错哦

接受老外那些类似香菜的朋友 可以起锅的时候放些香料也蛮不错的