

## 紅酒燴牛腩 (Boeuf Bourguignon)

每當有大型派對，朋友必指定我要準備既健康又好吃食物。而這道紅酒燴牛腩可說是我的招牌菜。這道菜煮法非常簡單，而且一鍋到尾 (one-pot)，放入烤箱燉煮，輕輕鬆鬆就能煮完一道菜。可是拿出來宴客時，卻一點也不失禮！因為用了三小時燉煮，紅酒的酸會令牛腩的肉質軟嫩、入味而香濃。大家總會吃得津津有味，讚賞我「入得廚房出得廳堂」，聽得我飄飄然！誰也不知道背後功夫是如此的簡單！這個食譜零失敗，從未失手，連廚房新手都可以輕易煮到這一道大菜！

煮食時間: 3.5 小時

難度: 中

### 材料: (9 人份量)

牛腩	900 克(約 2 磅)
低筋麵粉	1.5 湯匙
洋蔥	1 個 (約一碗)
蒜頭	2 粒
薯仔	1 個 (約一碗)
紅蘿蔔	1 條 (約一碗)
西芹	1 條 (約半碗)
茄膏	2 湯匙
紅酒	120 毫升
盒裝蕃茄	1 盒
牛湯粒	1 粒
熱水	2 碗
迷迭香(rosemary)	2 條
香葉(bay leave)	5 片
油	3 湯匙
鹽	少許
糖	2 茶匙

### 做法:

1. 預熱焗爐至攝氏 170 度。
2. 牛腩冚乾血水，橫切成約 2 厘米的大塊。
3. 麵粉均勻地撲在牛腩上。
4. 薯仔和紅蘿蔔去皮，切大塊，洋蔥去衣，切大塊。西芹洗淨，切粒。蒜頭去衣，拍扁。
5. 將牛湯粒放入熱水中，拌勻至完全溶掉成牛湯。

6. 燒熱鍋，下1湯匙油，下洋蔥，炒約3分鐘至洋蔥變軟身。
7. 加入蒜頭、薯仔、紅蘿蔔和西芹略炒，加入茄膏炒香，盛起。
8. 在原鍋中，下2湯匙油，中火煎牛腩金黃色。加入已炒的蔬菜炒勻。
9. 下紅酒，煮至聞不到酒味。下牛湯、茄膏、蕃茄、香葉及迷迭香。大火滾起後熄火。
10. 原鍋加蓋或錫紙，入焗爐焗2.5-3小時。
11. 每隔一小時，將鍋從焗爐拿出，檢查一次水量，如少於一半，便加水至蓋過牛肉。用膠鑊鏟檢查底部，確保食材沒有黏著鍋底。
12. 放入焗爐烤焗兩小時後，可以試一試味，再隨自己喜歡的口味加添香草調味。
13. 煮至牛腩肉質變軟，用叉子測試，若叉子能輕易插進，便可視為熟透，可用鹽和糖調味，上碟，即成。若用明火燜煮也可以，滾起後加蓋，轉小火燉煮至牛肉熟透便成。

### 煮食小貼士：

1. 一般食譜通常採用牛尾。可是牛尾每100克（約手掌心大小）已有6茶匙油。相比之下，牛腩的油份比牛尾的油份少了85%，更為適合減磅和關注心臟健康的朋友。
2. 這道菜可以預先煮好，吃時再加熱，牛肉浸過紅酒汁後會更入味。
3. 將紅酒加入牛腩，這個步驟叫 deglazing。即是使用紅酒來把黏在鍋底的牛肉精華溶解，令整鍋紅酒燴牛腩味道更香濃。要等至聞不到紅酒的味道才加入番茄和牛肉湯，否則醬汁會有一點紅酒的酸味。
4. 一般食譜會加入很多油先煎牛肋條或牛尾，而牛肋條或牛尾的油份較多，煎時會有油走出來。而盛起牛肉後，會再加入更多的油炒蔬菜，令整道菜式熱量大增。但這個食譜中採用了牛腩，其油份較低，而且為了避免加入更多煮食油，所以建議不要先煎牛肉再炒蔬菜，否則炒蔬菜時會很容易燒焦。
5. 煎完牛肉後，會有牛肉汁和麵粉黏着鍋底，這是焦香的牛肉精華，所以千萬不要洗掉。這時應盡快加入蔬菜和紅酒，再利用膠鑊鏟把黏在鍋底的牛肉汁用力拌勻，令其溶解在醬汁中。

### 營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
220	17.7	22.2	6.0	1.3

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0.5	2.5	0	0.5	1