

洋葱牛肉快餐

材料：無筋牛肉四兩，洋葱半個，油三大匙。

調味料：醬油一大匙，太白粉半大匙（以上拌牛肉用料），另醬油半大匙，糖半小匙，胡椒粉四分之一小匙。

做法：（1）牛肉洗淨擦乾水分，橫切成薄片，拌入醃肉用料（醬油、太白粉），洋葱切塊。

（2）油燒熱，先將牛肉下鍋炒散即刻盛起，餘油燒熱，將洋葱加入炒香（軟、透），加下調味料（醬油、糖、胡

椒粉）再炒片刻，即時盛起澆在飯上。（二人分）再配以泡菜。

青椒牛肉飯

材料：無筋牛肉四兩，青椒二個，蒜頭二、三粒，油三大匙。

醃肉用料：醬油一大匙，糖半小匙，太白粉半大匙。

調味料：鹽半小匙，胡椒粉八分之一小匙。

做法：（1）牛肉洗淨擦乾，橫切薄片，加入醃肉用料（醬油、糖、太白粉）拌勻。

（2）青椒去籽及筋，切塊，蒜頭切片。

（3）油燒熱，將牛肉倒

下炒散即起鍋，再將餘油燒熱，爆香蒜片及青椒，加下調味料（鹽、胡椒粉），炒數下即可起鍋盛在飯上。（二人分）

甜酸羊肉飯

材料：羊後腿肉十二兩，一斤，大蒜三粒，薑碎半大匙，油三大匙。

調味料：鹽半小匙，醬油三大匙，酒一大匙，糖二大匙，醋二分之一大匙，胡椒粉四分之一小匙，水二碗。

做法：（1）羊肉洗淨擦

乾水分切塊，蒜頭切片。

（2）油燒熱，將蒜、薑炒香，再將羊肉塊倒下炒變色，加下調味料（醬油、鹽、酒、糖、醋、胡椒粉、水）燒開，再改小火慢慢燉至肉爛為止。（如水不夠可再加）

（3）肉爛後湯汁用太白粉勾芡，盛在白飯上，再配各色沙拉。（五人分）

茄汁牛肉快餐

材料：無筋牛肉四兩，洋葱半個，青椒一個，油三大匙

醃牛肉用料：醬油一大匙，太白粉半大匙。

（2）油燒熱，將牛肉倒

下鍋炒散即刻盛起，餘油燒熱，將洋葱炒香，再加下調味料（番茄醬、糖、鹽、清水）燒開，太白粉勾芡，牛肉倒下鍋中拌勻，淋下熟油即可澆在飯上面。（二人分）（藍梅筠）

調味料：番茄醬二大匙，糖二小匙，鹽一小匙，清水一碗，太白粉一大匙。

做法：（1）牛肉洗淨擦乾水分，橫切薄片，加入醃肉用料拌勻。

青蔥牛肉飯

酸辣羊肉飯

洋蔥牛肉快餐

茄汁牛肉快餐

