



好醬油的專家【金蘭廚房】



紅燜牛腩筋

材料

牛腩筋 6塊
金蘭醬油 1/2碗
冰糖 少許
蔥 少許
薑 少許

步驟

- 1 牛腩筋取牛腱上的部位半筋半肉，以沸水汆燙去血水備用。
- 2 取一鍋，加入少許沙拉油，放入蔥、薑爆香，再加入水及冰糖、醬油燒開。
- 3 將作法1的牛腩筋放入作法2中，燜燒約45分鐘即可。



牛筋含有豐富的膠原蛋白大人小孩都應該多多補充喔！



東坡肉

材料

五花肉 3斤
雞骨頭 2~3塊
蔥 1根
木筷 數支
金蘭油膏 1大碗
中粒冰糖 6粒
紹興酒 1/2碗

步驟

- 1 五花肉切成四方形。
- 2 蔥對半切成兩段。
- 3 取一鍋，鍋子底部放入雞骨，上面鋪一層木筷，筷子上放上作法1的五花肉，再加入作法2的蔥段。
- 4 加入所有調味料，然後加水蓋過作法3的五花肉。
- 5 以大火將作法4的湯汁燒至沸騰，再轉小火慢慢燉3個小時即完成。

滑潤不膩、入口即化的年節必備家常菜

金蘭年菜