



薑汁炒牛肉

Bife de gengibre

Ginger beef

材料

牛肉	1磅
芹菜	1條
甘荀	1個
紅番椒	3隻
生薑(切碎)	2湯匙
蒜頭(切碎)	2瓣
油	1茶匙

醃料

老抽	2湯匙
酒	1湯匙
糖	1茶匙
薑汁	2湯匙
蛋白(拂勻)	1隻
清水	1/4杯
麵粉	1/4杯
生粉	1/4杯
辣椒油	1湯匙

汁料

酒	1湯匙
生抽	2湯匙
白醋	1湯匙
糖(可用蜜糖)	4湯匙
油	1/2茶匙
水	2湯匙
辣椒油/粉	1茶匙
油	
炸牛肉	4-5杯
炒菜	1湯匙

製法

- 1.牛肉切成細條，加入醃料醃30分鐘，備用
- 2.薑汁：削去薑皮，再磨碎薑，再搾出薑汁
- 3.準備所有蔬菜，把甘荀、芹菜及紅番椒切成幼條；把蒜頭磨碎，至於薑方面，可利用準備薑汁時淨餘的薑碎
- 4.把蛋白拂勻，加入水、麵粉和生粉拌勻，再把雞蛋糊倒入已醃製的牛肉
- 5.燒熱鑊後，加入4-5杯油，油熱後，加入雞蛋及肉糊；炸肉至金黃色，盛起備用
- 6.用1湯匙油燒熱鑊，油熱後，炒所有蔬菜，加入汁料，再加入已炸的牛肉，快速炒牛肉一會便成。

Ingredientes:

1 lb de bife
1 aipo
1 cenoura
3 pimentos
2 colheres de sopa de gengibre fresco moído
2 dentes de alho moído
1 colher de chá de óleo

Tempero

2 colheres de chá de molho de soja escuro
1 colher de chá de vinho
1 colher de chá de açúcar
2 colheres de chá de sumo de gengibre
1 clara batida
1/4 copo de água
1/4 copo de farinha
1/4 copo de farinha de trigo
1 colher de chá de óleo picante de pimento

Molho

- 1 colher de chá de vinho
- 2 colheres de chá de molho de soja clara
- 1 colher de chá de vinagre
- 4 colheres de chá de açúcar (pode ser substituído por mel)
- ½ colher de chá de óleo
- 2 colheres de chá de água
- 1 colher de chá de óleo de pimento ou pó de pimento
- Óleo
- 4 a 5 copos de óleo para fritar
- 1 colher de chá de óleo para fritadura leve

Confecção

1. Corta-se a carne em tiras pequenas. Tempera-se a carne com o tempero durante 30 minutos.
2. Descasca-se e rala-se o gengibre, e espreme-se até ficar líquido.
3. Começa-se a preparar os vegetais. Corta-se a cenoura, o aipo, os pimentos em tiras fininhas. Pica-se os dentes de alho. Quanto ao gengibre, aproveita-se os restos de sobra que foram utilizados para fazer o sumo.
4. Mistura-se bem a clara e acrescenta-se água, farinha e farinha de trigo a carne temperada
5. Aquece-se a panela e deita-se 4-5 copos de óleo. Quando o óleo estiver quente, deita-se a carne temperada e frita até ficar dourada e remove-se à parte.
6. Aquece-se a panela com 1 colher de sopa de óleo. Quando o óleo estiver pronto, acrescenta-se os vegetais e fritam-se levemente. Deita-se o molho. Acrescenta-se a carne já frita e misturá-se rapidamente.

Ingredients:

- 1 pound beef
- 1 celery stalk
- 1 carrot
- 3 hot chili peppers
- 2 tbsp fresh ginger, minced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp oil

Marinade:

- 2 tbsp dark soy sauce
- 1 tbsp cooking wine
- 1 tsp sugar
- 2 tbsp ginger juice
- 1 egg white, lightly beaten
- 1/4 cup water
- 1/4 cup flour
- 1/4 cup cornstarch
- 1 tbsp hot chili oil

Sauce:

- 1 tbsp wine
- 2 tbsp light soy sauce
- 1 tbsp vinegar
- 4 tbsp sugar (substitute: honey)
- 1/2 tsp oil
- 2 tbsp water
- 1 tsp chili oil or chili powder to taste

Oil:

- 4 to 5 cups for deep-frying
- 1 tbsp oil for stir-frying

Directions:

1. Cut beef into matchstick strips. Add the beef to the marinade and marinate for 30 minutes.
2. To make ginger juice for marinade, peel and grate ginger. Squeeze out juice.
3. Begin preparing vegetables. Cut carrots, celery, and pepper into thin strips. Mince garlic. For ginger, use the leftover minced ginger from the preparation of ginger juice.
4. Beat the egg white and add water, flour and cornstarch. Mix the batter thoroughly. Drop the batter into the marinated meat.
5. Heat wok. When heated, add 4 - 5 cups of oil. When the oil is ready, add the meat/batter mixture. Deep-fry the beef until golden brown. Remove and set aside.
6. Heat wok with 1 tablespoon of oil. When oil is ready, add the vegetables and begin stir-frying. Pour in the sauce. Add the deep-fried beef. Toss quickly. Remove.