

咖喱牛肉饭

咖喱牛肉饭起源于印度，不仅荤素搭配合理，而且制作方便，作为家常菜真是最适合不过了。本期德国美诺Miele将向您介绍这款必备的咖喱牛肉饭的做法。

咖喱牛肉饭

原料

米饭 1 碗（约 50 克），土豆 1 个，胡萝卜 1~2 根，洋葱 1 个，牛腩 500 克。

调味料

咖喱块 2 块，食用油 10 毫升。

烹饪方式

- 1、牛腩洗净焯水。
- 2、美诺 Miele 电磁炉开到 5 档，煮 1~2 小时至酥嫩，煮好的牛腩捞出，煮牛腩的原汤放在旁边待用。
- 3、土豆、洋葱、胡萝卜切成小块，炒锅内倒入少量油，将切好的蔬菜块放入炒锅中翻炒几分钟。
- 4、将煮好的牛腩倒入炒锅中，翻炒一分钟后加入煮牛腩的原汤，调到 9 档大火煮开。
- 5、加入咖喱块，电磁炉调低至 6 档，慢慢搅拌至咖喱溶解，中间要不断兑入牛腩原汤并搅拌以防粘锅。
- 6、将成品均匀盖在蒸煮好的米饭上，盛盘。

Tips：也可使用美诺 Miele 蒸炉制作牛肉高汤：

- 1、取一个蒸盘放入牛腩和适量水，放入美诺 Miele 蒸炉 100 摄氏度蒸 3 分钟，取出用清水洗掉浮沫。



美诺中国 Miele China

上海总公司
Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司
Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjviplounge@cn.miele.com

广州分公司
Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzviplounge@cn.miele.com

2、在深底蒸盘内放入牛腩和足量的水入美诺 Miele 蒸炉 100 摄氏度蒸 1.5 小时，清汤牛腩即成。

德国美诺 Miele 蒸炉

用蒸炉所做出来的羹汤、炖牛腩和红烧肉，比高压锅更能释放食物的养分，并且能够充分保持食材本身的柔嫩多汁，让汤汁更鲜美、食材更可口、时间一样快、安全有保障。特别用蒸炉蒸五花肉的时候，油会先浮出来，这样的肉口感鲜嫩，肥而不腻。蒸汽元件和蒸炉腔体的隔离设计更让您在开启蒸炉取用食物时，不至于因为水的持续加热导致烫伤。同时，因为外置蒸汽元件采用密闭加热方式，可以充分发挥热能，水蒸汽也不至于散逸，因此非常节省能源。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjviplounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzviplounge@cn.miele.com