

# 牛肉珍珠丸子

食譜／鄧振興師傅提供



## 材料

台灣牛絞肉1包  
洋蔥1/4顆  
白胡椒粉少許  
黑豆油膏少許  
二砂少許  
黑胡椒粒少許  
荳蔻少許(也可不放)  
太白粉少許(可用蓮藕粉取代)  
長秈糯米1小杯

## 作法

- (1) 將長秈糯米洗好泡1~2小時備用。
- (2) 將洋蔥半顆切丁，起油鍋炒乾(略褐色)備用。
- (3) 將牛絞肉、洋蔥丁、白胡椒粉、黑豆油膏、二砂、黑胡椒粒、荳蔻及太白粉拌勻後用手拿起向碗重摔幾下增加肉的彈性。
- (4) 將肉捏成小肉丸子形狀，均勻沾上長秈糯米。
- (5) 蒸約10~15分鐘，開鍋蓋可用筷子插入確認是否熟了。



料理小提醒：

- 牛肉珍珠丸子可以一次做多份蒸熟冷凍，待想吃的時候退冰蒸熟即可。
- 調味絞肉一次做多份冷凍，前一天退冰後將絞肉壓扁煎熟就是漢堡肉，夾吐司再加上芽菜、荷包蛋就是健康的早餐。

食材  
推薦



台灣牛-絞肉

本土飼養台灣牛，降低食物里程，用臀和腿不常利用的部位全食物利用。味道濃郁，但油脂含量及膽固醇含量低，以肥瘦比例3:7製作，兼顧對健康及美味需求。



台灣主婦聯盟生活消費合作社