



泡菜牛肉捲

善用天然食材滋養身體、療癒細胞、增強體力，
讓營養留住，身體零負擔！



全文轉載自

《梁瓊白的五心級抗糖美食》

作者 · 梁瓊白

出版社 · 原水文化



材料

火鍋牛肉片 1盒
韓國泡菜 1小碗

調味料

酒 1大匙
薄鹽醬油 1大匙
太白粉 1茶匙

做法



❶ 將全部的調味料放入容器中攪拌均勻。



❷ 放入火鍋牛肉片拌均勻，醃漬約 10 分鐘。



❸ 將韓國泡菜放在乾淨的砧板上切碎。



❹ 取平底鍋以少量油依序煎熟火鍋牛肉片。



❺ 放入切碎的韓國泡菜，捲起。



❻ 然後擺入盤子中，即可食用。