

茄汁牛尾浓汤

今年冬天雪特别多，也就显得特别冷，所以炖汤的时候也多了很多，早上离开家之前，用慢炖锅炖上一锅汤，晚上回家来，一进门就能闻到扑鼻的浓香，盛上两碗，捧在手里，热乎乎的，打心眼里都觉得舒坦。O(_)O~

牛尾汤是比较常做的，一锅汤里面，有肉有蔬菜，简单又方便，营养也比较齐全，配着面包吃，晚饭就有着落啦!

原料：

- 1 盒牛尾（差不多 2.5 磅，约 1120 克的样子）
- 1 个中等个头的洋葱，切碎
- 2 瓣蒜，切片
- 2 根胡萝卜，去皮切成粗块
- 1/4 杯冷冻青豌豆
- 1/4 杯冷冻玉米粒
- 1 罐西红柿（用了 hunt's 的 diced tomato）
- 1 大勺西红柿酱（tomato paste）
- 1/2 茶勺现磨的黑胡椒末
- 1 片香叶（bay leaf）
- 2 茶勺 Worcestershire source（这个大概应该翻译成辣酱油）
- 2.5 杯鸡汤
- 1 大勺色拉油
- 盐适量



做法：

把牛尾清洗干净，切掉周边多余的肥油部分。

锅子用中火烧热，下油，下牛尾，煎至牛尾四面金黄色，夹出来，放到慢烧锅里。

把蒜片放到煎过牛尾的锅里，爆香，下洋葱碎，胡萝卜块，翻炒到洋葱略略透明，下罐装西红柿，西红柿酱，鸡汤，香叶，黑胡椒和 Worcestershire source，搅匀，把整锅汤倒入慢烧锅，调到高火。

六七个小时之后，加盐调味，同时加入青豌豆和玉米粒，再煮半个小时，便可以开吃啦！