

Great American Chili

美式香辣牛肩



INGREDIENTS 材料:

Beef shoulder (ground)		Kg
牛肩肉(攢碎)	1	公斤
Heritage pork shoulder (ground)		gram
肩胛豬肉(攢碎)	450	克
Beef shoulder (cut in ¼ inch cubes)		gram
牛肩肉 (切成¼吋小塊)	250	克
Oregano		tbsp
牛至	½	湯匙
Paprika		tbsp
紅椒粉	1	湯匙
Chili powder (mild)		tbsp
辣椒粉 (小辣)	4	湯匙
Cumin Seed		tbsp
小茴香籽	24	湯匙
Beef Broth		cup
牛肉湯	½	杯
Beer		oz
啤酒	12	安士
Water		cups
清水	2	杯
Large onions (finely chopped)		pcs
大洋蔥(切碎)	2	個
Garlic (finely chopped)		cloves
大蒜(切碎)	5	瓣
Oil		cup
油	¼	杯



Sugar		tbsp
糖	½	湯匙
Mexican Chocolate		oz
墨西哥朱古力	3.5	安士
Cinnamon		Pinch
肉桂		少量
Coriander		tsp
芫茜	1	茶匙
Tabasco		tsp
Tabasco 辣椒汁	½	茶匙
Tomato ketchup		can (8-oz)
茄汁	1	罐 (8安士)
Corn Flour		tbsp
鷄粟粉	1	湯匙
Salt		To taste
鹽		適量調味





Method: 烹調方法:



2 In a separate skillet, cook $\frac{1}{4}$ of the meat with 1 tablespoon oil until meat is light brown.
再用1湯匙油將四分一肉於另一平底鑊炒至微黃。



4 Sauté finely chopped onions and garlic in 1 tablespoon oil, then add to the spices and meat mixture. Add water as needed. Simmer for 2 hours.

用1湯匙油爆香切碎的洋蔥及大蒜後，將其加入大鍋中，以慢火燉煮2小時。如需要，加入適量清水以免煮至太乾。



6 Combine corn flour in warm water (pasty) and add in the simmering pot. Then add salt to taste.
用暖水溶解鷹粟粉，加入大鍋中。然後加入適量鹽調味。



1 Add paprika, oregano, chili powder, cumin seed, beef broth, beer, and 12 cups water in a large pot. Let them simmer.
將紅椒粉、牛至、辣椒粉、小茴香、牛肉湯、啤酒及12杯清水加入一大鍋中，以慢火燉煮。



3 Drain and add to the simmering pot. Continue this step until all meat has been added.
隔乾水份後，加入大鍋中一起燉煮。重複此步驟，直至將所有免治肉都加入大鍋中。



5 Add Mexican chocolate, cinnamon, sugar, coriander, Tabasco and tomato sauce. Simmer for another 45 minutes.
加入墨西哥朱古力、肉桂、糖、芫茜、Tabasco 辣椒汁及茄汁後，再燉煮45分鐘。



7 Simmer for 30 minutes. For hotter chili sensation, add additional Tabasco to taste.
燉煮30分鐘，即可享用。如可吃更辣，可加入更多Tabasco辣椒汁。