

牛肉富含大量的蛋白质和氨基酸,且脂肪含量很低,多吃有益健康又不发胖,是很多朋友喜爱的美食。但做起来很难软糯熟烂,试试这样做,包你吃到美味牛肉!



牛肉又糯又软 做得到吗? 做得到

■ 专注

土豆烧牛肉

材料:鲜牛肉、土豆、洋葱、生姜、食盐、糖、老抽、啤酒、八角、葱、蒜

步骤一:首先将牛肉切块,生姜和葱切块,在锅中放入凉水并一起放入牛肉和葱姜,开火煮开以后去掉浮沫就能捞出牛肉了,这样做牛肉口感才不柴。

步骤二:在锅中放入油,加入生姜、

大蒜、辣椒洋葱炒熟再放入牛肉一起翻炒,加老抽调味,五分钟后加入清水没过牛肉,炖煮七八十分钟。

步骤三:牛肉快煮好时将啤酒倒入锅中,盖上盖子继续炖煮,这样做保证牛肉又软又熟烂,煮好以后加入土豆和食盐调味,放少许糖以后继续煮二十分钟收汁即可。



牛肉丸子

材料:鲜牛肉、鸡蛋、红薯粉、胡椒、鸡精、料酒、食盐、糖、生抽、姜末

步骤一:首先将牛肉切成肉末,加入玉米淀粉、生姜末、鸡蛋,放少许食盐、胡椒和鸡精调味。

步骤二:把混合好的牛肉捏成丸子

状放好,可以在手上洒上凉水了捏,这样不容易沾手。

步骤三:在锅中放油,煎熟就能吃啦。还可以再锅中煮熟以后炖着吃,超美味。

牛肉串

材料:鲜牛肉、老抽、生抽、盐、料酒、香油、生粉、胡椒、生姜、大蒜

步骤一:选择牛肉时选肥瘦相间的肉块,用啤酒瓶或刀背轻轻敲打后切成小块。

步骤二:准备料汁,1小勺老抽、1小勺生抽、1小勺盐、2茶匙料

酒、1小勺香油、10克生粉、1/2小勺白胡椒粉,充分搅拌均匀后装入密封袋,加入牛肉和生姜大蒜,腌制一晚上。

步骤三:将腌制好的肉块穿起来,放在微波炉或烤箱中烤熟即可,或是在锅中煎熟也很美味哦。



番茄牛肉汤

材料:鲜牛肉、番茄、洋葱、生姜、料酒、食盐、糖、生抽、生粉

步骤一:首先将牛肉切块,生姜切块,放入碗中加入料酒、嫩肉生粉、少许酱油、糖和食盐腌制二十分钟,腌制以后牛肉肉质更鲜嫩。

步骤二:将腌制好的牛肉放入锅

中,加入洋葱一起翻炒,再加入少许酱油提味,炒熟以后放在碗中备用。

步骤三:在锅中放入油和番茄,翻炒后加入水煮开,放食盐调味。

步骤四:在番茄锅中放入之前炒好的牛肉一起炖煮,肉彻底熟软以后就可以出锅了。



美食

天地

meishi tiandi