

八大牛菜色香俱全

离农历新年不远了,您的家里一定开始慢慢地准备置备各种年货了,明年是牛年,想必餐桌上用牛肉做的菜一定不会少。牛肉含有丰富的蛋白质和氨基酸,在冬天,适量多吃些牛肉可以有助于暖胃驱寒,是滋补佳品。这八道用牛肉做的大菜,给您的年夜饭餐桌增色添香。 ■ 吴笑文/整理

水煮牛肉

推荐理由:肉嫩菜香,香辣咸鲜,让人大快朵颐,停不了口。

原料:牛里脊肉300克,莴笋1根,芹菜1棵,黄豆芽少许,鸡蛋1个,火锅底料1块,葱末、姜末、蒜末、泡椒、辣椒面、豆瓣酱、花椒面、白芝麻、淀粉、料酒、生抽、盐、食用油适量。

制作方法:将牛里脊肉切成半厘米厚的片,用刀背将每片拍松,放入碗中,加入一个蛋清,适量的盐、料酒、生抽、淀粉,搅拌均匀后,腌制15分钟备用。分别在热水中将莴笋段、芹菜段、黄豆芽焯熟,捞出铺在碗底。炒锅油热后下入姜末、蒜末炒香,加火锅底料、适量豆瓣酱,炒出红油后,加开水烧开后煮3-5分钟,下入腌好的牛肉片,烫熟后即可捞出。在牛肉片上撒上适量的辣椒面、花椒面、蒜末、白芝麻,浇上一勺四成热的热油,再点缀些葱花或香菜碎即可食用。

茶香牛肉

推荐理由:宜炖宜炒,麻辣中回味着茶香,下酒又下饭。

原料:牛里脊肉300克,绿茶20克,花椒、干辣椒、姜片、蒜片、水淀粉、料酒、生抽、白糖、盐、食用油适量。

制作方法:将绿茶浸泡10分钟;牛里脊肉切成半厘米厚的片,用刀背拍松,装入大碗中,加入一个蛋清、适量的盐、料酒、生抽、淀粉拌匀后,再加一小勺食用油,腌制15分钟备用。锅中倒入油烧至六成热后,下入攥干水分的茶叶,炸至变色干脆后,控油捞出备用。锅中留少量底油,下入腌好的牛肉片,大火炒至变色断生后,捞出备用。锅中油热后下入花椒与干辣椒,姜片、蒜片,炒出香味后,下入茶叶、牛肉,翻炒均匀后,加入适量的生抽、盐、白糖,再次翻炒均匀,即可出锅。

香煎牛排

推荐理由:外脆里嫩,肉香多汁,是过年期间,与家人搞个烛光晚餐中不能少的菜式。

原料:牛排2块,蘑菇4个,小西红柿4个,黑胡椒、橄榄油、盐、红酒适量。

制作方法:用刀背将牛排两面拍松,撒上黑胡椒和食盐腌5分钟,蘑菇、小西红柿洗净后分别切片、切块备用。锅热后下入橄榄油,中大火煎制牛排,看家人的喜欢程度,将牛排煎至不同的成熟度即可。用锅中的底油将蘑菇片煎熟,加入适量的盐、黑胡椒、一小勺红酒调味,出锅与小西红柿装饰在牛排的周围即可。



水煮牛肉



酱牛肉



茶香牛肉



葱爆牛肉



香煎牛排



清炖白萝卜牛腩汤



牛肉丸子汤



滑蛋牛肉

牛肉丸子汤

推荐理由:满口浓郁的牛肉香,老幼皆宜。

原料:牛腿肉300克,鸡蛋2个,洋葱半个,胡萝卜1个,葱碎、淀粉、料酒、胡椒粉、食用油、香油、盐适量。

制作方法:牛腿肉、洋葱、胡萝卜洗净后去皮切块,放到绞肉机中,加入2个鸡蛋,适量的盐、食用油、料酒、胡椒粉、淀粉,绞成肉泥。火上坐锅,倒入4碗清水,水开后改小火,将牛肉泥挤成丸子下锅。等丸子浮起时,将浮沫捞出,并适量翻动丸子,加入适量盐调味,煮熟后捞入大碗中,再淋入少许香油、撒上香菜或者葱碎即可食用。

滑蛋牛肉

推荐理由:色泽搭配好看,牛肉鲜滑,蛋香浓郁,美味又营养。

原料:牛肉300克,鸡蛋3个,葱花、食用油、生抽、淀粉、盐适量。

制作方法:将牛肉切成薄片放入碗中,加入适量的食用油、盐、生抽、淀粉,用拌匀后,再加一小勺食用油,拌匀腌制15分钟;3个鸡蛋在另一个碗中打散备用。火上坐锅,油热后下入牛肉片,炒至8成熟即可捞出并盛入鸡蛋液的碗中备用。锅中油热后下入葱花炒香,再倒入牛肉鸡蛋液,等蛋液八分凝固时,关火,用铲子翻动牛肉和鸡蛋,炒散炒均匀即可出锅装盘。

酱牛肉

推荐理由:只用干黄酱做成的酱牛肉,酱香味浓郁且醇厚,牛肉软烂又带有嚼劲。

原料:牛腱子肉2斤,干黄酱100克,八角、桂皮、茴香、香叶、花椒、白芷、肉蔻、砂仁、丁香适量。

制作方法:把牛肉洗净后,切成2、3个大块,用清水浸泡一个小时,去除肉里面的血水和杂质。取干黄酱,加入清水搅拌。将八角、桂皮、茴香、香叶、花椒、白芷、肉蔻、砂仁、丁香倒入搅拌机中搅成碎末后,放入碗中备用。

将泡好的牛肉块与黄酱的清汤一起倒入锅中,开大火煮开后,将表面的浮沫撇掉再转小火,倒入调料粉,慢炖2个小时左右关火,让牛肉依然在汤中浸泡,晾凉后将牛肉连汤盛出来放入大碗中,冰箱冷藏一晚之后,再把酱牛肉捞出来切成片即可食用。

葱爆牛肉

推荐理由:肉嫩葱香,卷烙饼配米饭都很适宜。

原料:牛里脊肉400克,大葱1棵,鸡蛋1个,青红辣椒各1个,黑木耳少许,姜末、蒜末、生抽、老抽、料酒、淀粉、食用油、白糖、蚝油、食盐适量。

制作方法:将牛里脊切成薄片,放入碗中,加入1个蛋清、适量的生抽、老抽、料酒、盐、淀粉抓拌均匀后,再加一小勺食用油,拌匀腌制20分钟;青红辣椒洗净切成条;木耳泡发,在热水中焯熟;大葱斜切成厚片备用。

锅热后加入食用油,油热后下入牛肉片,快速翻炒变色后即可出锅装盘备用。锅倒入适量油,油热后下入姜末蒜末,炒香后倒入青红辣椒,再下入大葱片,将大葱炒软炒香,下入牛肉片、木耳,再加入适量的白糖、蚝油、盐调味,快速翻炒均匀后即可出锅装盘。

清炖白萝卜牛腩汤

推荐理由:冬季多喝些萝卜牛腩汤,开胃,助消化、滋润。

原料:牛腩300克,白萝卜1个,姜片、葱段少许,食用油、冰糖、料酒、胡椒粉、食盐适量。

制作方法:牛腩洗净后切成小块,白萝卜洗净后去皮切成厚块。火上坐锅,加入清水,下入牛腩块,加入适量料酒、姜片、葱段,水开后将浮沫捞出,再将牛腩块捞出用温水冲洗干净。火上坐砂锅,倒入适量清水,水温热还没开时下入牛腩块、姜片,大火煮开后转小火慢炖1个小时。下入白萝卜块,炖半小时加入适量的盐、胡椒粉调味,出锅装入大碗,撒上香菜或葱碎即可食用。