

## 干辣椒炒牛肉

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677830546124912.html>

范文网，为你加油喝彩！

按摩脸部的手法-一千零一个

没有爱，就没有教育。  
爱，是教育的全部，

2023年3月3日发(作者：老鼠画猫)

第1页

牛肉的做法教你吃牛肉抗癌

牛肉大家肯定都不陌生，牛肉在平时生活中很常见，牛肉营

养价值丰富，而且牛肉还具有养肝护肝的作用，那么你知道怎么

做牛肉最健康吗?你知道哪些牛肉的做法呢?不清楚的话就跟我

一起来了解一下吧!

仙人掌炒牛肉

主料：牛肉(肥瘦)60克,仙人掌60克

调料：姜5克,盐3克,植物油15克,味精2克

做法

1.选鲜嫩牛肉洗净，用调味料腌好;

第2页

2.武火起油锅，爆香姜，下牛肉，炒至八成熟，取出;

3.取仙人掌洗净，切细;

4.起油锅下仙人掌炒熟，然后下牛肉，调味并加入湿芡即

可。

#### 健康提示

行气活血，健脾益气;

溃疡病属脾虚气滞者。症见胃脘疼痛，饮食减少，脘腹胀满;

牛肉与仙人掌同食，可起到抗癌止痛、提高机体免疫功能

第3页

的效果;

外感发热者不宜食用本品。

#### 酱牛肉的做法

主料：牛肉(小腿)1000克

调料：食盐2汤匙，姜1块，八角少许，花椒少许，桂皮少

许，生抽1汤匙，茴香少许，甘草少许，大葱3节，白砂糖2汤

匙，香叶少许，丁香少许，陈皮少许，五香粉1/2茶匙

。

口味：酱香味

## 做法

### 第4页

1、前腿牛腱子洗净，切成10cm见方的大块。锅中倒入清水，大火加热后，将牛肉放入，在开水中略煮一下，捞出后，用冷水浸泡，让牛肉紧缩。

2、将丁香、花椒、八角、陈皮、小茴香、甘草装入调料盒中(或自制纱布料包中，桂皮和香叶由于容易拣拾，也可直接放入锅中)。大葱洗净切三节。姜洗净后，用刀拍散。生抽1汤匙、老抽1汤匙、白糖1汤匙、盐2汤匙、五香粉1/2茶匙。

3、砂锅中倒入适量清水，大火加热，依次放入香料、葱姜、生抽、老抽，糖、五香粉。煮开后放入牛肉，继续用大火煮约15分钟，转入小火到肉熟。用筷子扎一下，能顺利穿过即可。将牛肉块捞出，放在通风、阴凉处放置2小时左右。

4、将冷却好的牛肉，倒入烧开的汤中小火煨半小时。

### 第5页

5、焖好后盛出，冷却后切薄片即可。

## 烹饪小技巧

1、第二步骤中的冷水浸泡法非常关键，尽量不要省略哈，

否则煮出来的肉会比较松散，口感略差。

2、第三步骤中的放置冷却法，如果你嫌时间太长，只要彻

底放凉就行了，但这一步也非常重要哦。

## 红烧牛肉

材料：黄牛肉1

000克，八角3克，白萝卜100克，桂皮3克，熟菜油150克，

绍酒15克，郫县豆瓣80克，白糖10克，姜葱各2克，精盐5

克，花椒40粒，清水1500克。

第6页

## 做法

1.选用带筋缠的黄牛肉(肋条更好)，先用清水洗净，切成小

块(1000克切成50块)。用盆盛装

，加入清水1500克，浸泡20分钟，倒入一个铝锅内，煮至刚沸，

拣净血沫，否则成菜不清爽。

2.姜拍破，葱切段，萝卜去皮斜切成滚刀块。白糖炒成糖色

汁。桂皮、花椒、八角用纱布包成香料包，郫县豆瓣剁细。

3.炒锅置火上，放入郫县豆瓣、熟菜油炒出色和香味，加入

煮牛肉的水煮约3分钟，用漏勺

拣去豆瓣渣不用。倒入牛肉铝锅内，再依次放入姜、葱、绍酒、

盐、糖色汁、香料包，用小火慢烧4个小时，待牛肉?软汁浓时，

再加入萝卜继续烧半小时。拣去姜葱和香料包不用，盛入盘内即

成。

第7页

特别提示：整个烧制过程都用很小的火，注意烧干汤汁，不

能中途加水，以免影响口味的醇厚。

特点：此菜用川菜传统烹制法。成菜咸鲜醇厚，菜肉?汁浓，

香气扑鼻，美观大方，色泽金红。

水煮牛肉

材料

主料：牛柳(250克)、莴笋(100克)、黄豆芽(100克)、干

辣椒(10只)、花椒(1汤匙)、姜(3片)、葱(2根)、蒜(3瓣)

腌料：海天特级金标生抽(2汤匙)、料酒(1汤匙)、生粉(1

汤匙)、鸡蛋清(1汤匙)、白糖(1/3汤匙)、清水(3汤匙)

第8页

调料：油(3汤匙)、辣椒油(3汤匙)、海天特级金标生抽(1

汤匙)、鸡粉(1/2汤匙)、花椒粉少许

制作

1、洗净牛柳，逆着纹理切成薄片，加入腌料抓匀，腌制

15分钟;干辣椒切丁，姜蒜剁末，葱切葱花。

2、莴笋去皮洗净，斜切成薄片;黄豆芽去老根洗净，放入沸

水中焯一下，捞起过冷河沥干水。

3、取一大碗，先在底部铺上一层黄豆芽，再铺上一层莴笋

片。

4、烧热3汤匙油，加入1汤匙花椒炒香，捞起弃之，留锅



中油，倒入姜蒜末、葱白末和干辣椒炒香。

第9页

5、注入2杯清水搅匀煮沸，加入3汤匙辣椒油、1汤匙海

天特级金标生抽和1/2汤匙鸡粉调味。

6、放入牛肉片快速搅散，煮至肉片变色，便可熄火。

7、将水煮牛肉倒入大碗内，淋在莴笋和黄豆芽上。

8、洒上1汤匙花椒粉和葱花，即可上桌。

### 食牛肉十大裨益

#### 1.牛肉富含肌氨酸

牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高，它对增长肌肉、

增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃

第10页

料之源，有效补充三磷酸腺苷，使训练能坚持得更久。

#### 2.牛肉含维生素B6

蛋白质需求量越大，饮食中增加的维生素B6就越多。牛肉

含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质的新陈

代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。

### 3.牛肉含肉毒碱

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却很高。肉

毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美

运动员

增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

### 4.牛肉含钾和蛋白质

第11页

钾是运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋

白质的合成以及生长激素的产生，影响肌肉生长。牛肉中富含蛋

白

质：4盎司瘦里脊就产生22克一流的蛋白质。

### 5.牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低，却富含结合亚油酸，潜在的抗氧化剂

可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可

以作为抗氧化剂保持肌肉块。

#### 6.牛肉含锌、镁

锌是一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌

与谷氨酸盐和维生素B6共同作用是：能增强免疫系统。镁,支持

蛋白质

的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效

第12页

率。

#### 7.牛肉含铁

铁，造血必需的矿物质。鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含

量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

#### 8.牛肉含丙胺酸

丙胺酸的作用是

：从饮食的蛋白质中产生糖分。你对碳水化合物的摄取量不足，

丙胺酸,能够供给肌肉所需的能量以缓解不足，使你能够继续进

行训练。这种氨基酸最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量

这一重负下解放出来。

#### 9.牛肉含维生素B12

第13页

维生素B12对细胞的产生至关重要，红细胞的作用是：将氧

带给肌肉组织。维生素B12,能促进支链氨基酸的新陈代谢，供

给身体进行高强度训练所需的能量。

#### 10.牛肉的食用多样化

连续几周甚至几个月日复一日地食用，鸡胸显得令人生厌。

牛肉不同，后腿肉、侧腹肉、上腰肉和细肉片在滋味和口感上都

有不同，单调乏味的鸡胸肉的确不可同日而语。

结语：看了上面文章的介绍，相信你对牛肉的做法以及牛肉

的好处应该有了充分的了解，牛肉营养价值丰富，对肌肉发育更

有独特的价值，大家不妨试试哦！

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发