

干辣椒炒牛肉

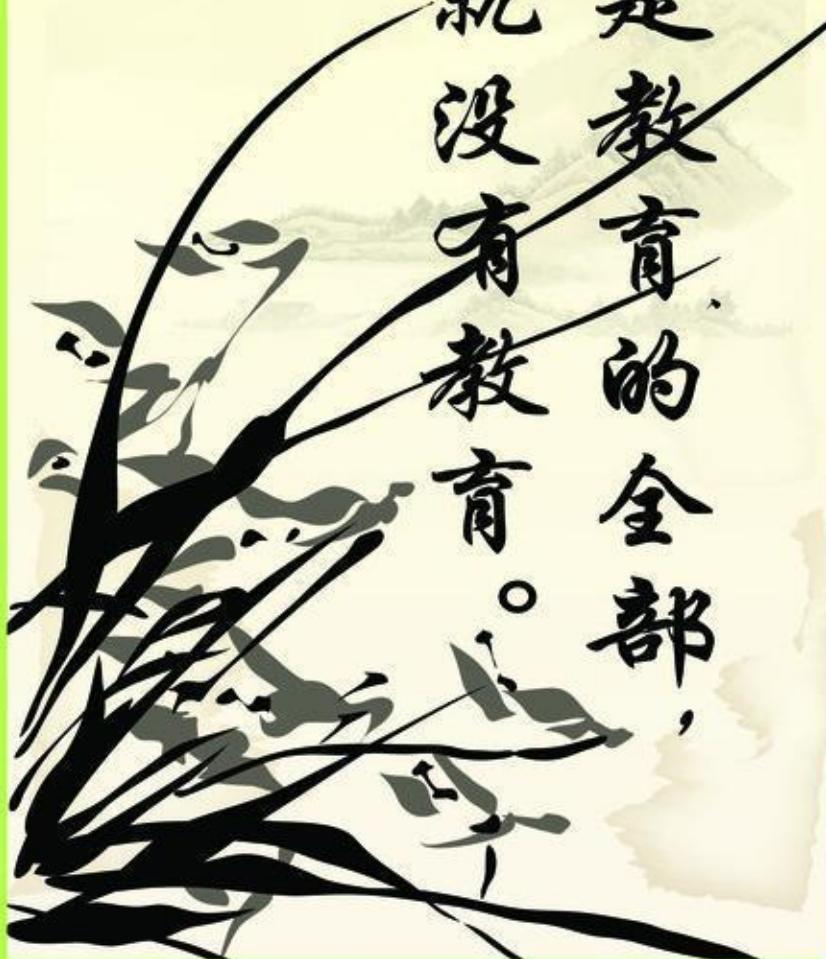
作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

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

爱，
是教育的全部，
就沒有教育。



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、前腿牛键子洗净，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

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发