

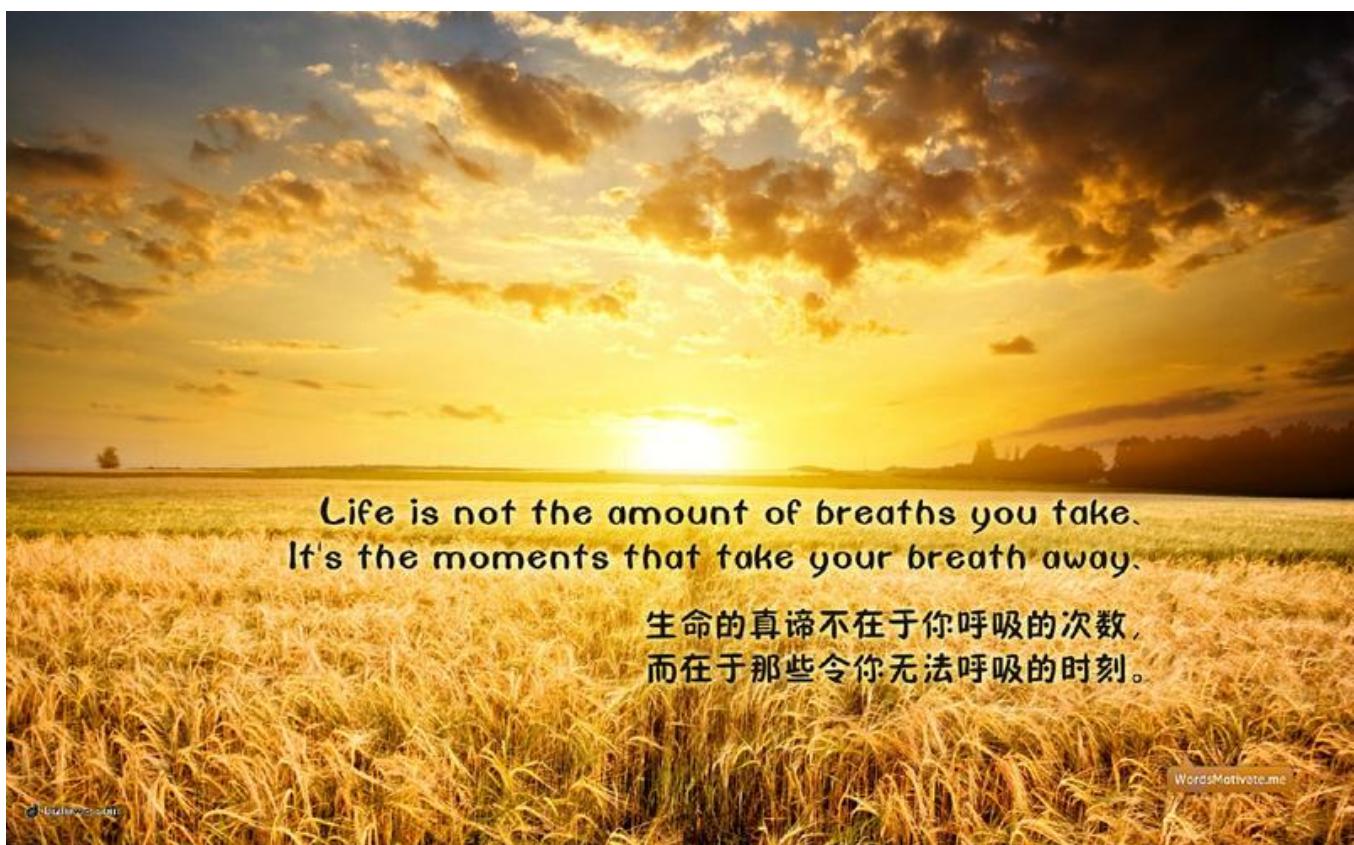
西冷牛排怎么煎

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/1678457424208214.html>

范文网，为你加油喝彩！

篮球犯规规则-杭州旅游景点有哪些景点



2023年3月10日发(作者：白萝卜和胡萝卜)

厨房美食菜谱：砂锅香煎牛排的做法

牛肉的营养价值很高，不光有人体所需各种蛋白氨基

酸，还含有大量的铁元素，补充体力又防贫血。很适合正在

长身体的孩子们，时不常要给小朋友改善一下火食。

春季成物生长，孩子也不例外，增加营养，协助生长，

顺应时节，刻不容缓。

用砂锅煎牛排第一次试，也是偷懒，不想再拿其它锅

了。没想到很方便。

大火油烧热，转小火煎牛排，一面变色，翻面关火，

余温就能把牛排煎到你想要的成熟度，2分钟左右是宝贝爱

的软嫩多汁又好咬的七成熟。

食材

主料：

西冷牛排

自带油料包1包

自带黑椒牛排酱1包

秋葵5个

金桔6个

步骤

1. 西冷牛排放冰箱保鲜层自然解冻；自带黑椒牛排酱，

黄油；用量可随自己的喜好来调整；

2. 砂锅烧热，放入自带油包，待油溶化转小火；

3. 将牛排平放入锅，煎至一面变色翻面关火，用砂锅

余温煎2分钟左右七成熟。根据自己的喜好选择牛排成熟度，

控制好时间火候。

4. 水淖熟秋葵，金桔切片摆盘（也可用其它食材）

5. 切块食用

6. 美味不过这鲜嫩嫩的牛排，汁水丰富，好吃过瘾。

小贴士：1. 收到牛排是冷冻的，最好放冰箱保鲜层自

然解冻，再煎烤，保证肉质的鲜嫩。

2. 趁热吃，很美味。

3. 适合3岁以上乳牙长齐的宝宝们。

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