

说到过年餐桌上的硬菜，那一定非酱牛肉莫属了，小时候能吃上酱牛肉是一件非常不容易的事，现在生活条件好了，随时都能吃到，但是正宗的味道却很难吃到。老祖宗传下来的酱牛肉秘方，牛肉香嫩有嚼劲，做法简单只需3步！第一步就是选择牛腱子肉，最好是连着筋的那种，第二步就是用清水浸泡牛肉，要让血丝泡出来，第三步就是煮好之后一定不要急着捞出，浸泡4小时即可捞出，牢记主要这三步就能做好酱牛肉，十分入味。下面小编教给大家的就是酱牛肉的做法，肉质紧实酱香浓郁,特别好吃，快来看看小编是怎么做的吧

酱牛肉



2.冷水下锅焯水后捞起洗净



4.把小茴香和丁香装入调料代内



6.再把牛腱子倒入煸炒出香味



8.加入生抽和老抽煸炒出香味



10.加入开水



12.通电调到牛羊肉档



14.再把牛腱子回锅大火一边收汁一边把汁水淋在牛腱子上面烧制片刻后熄火



烹饪小贴士：

1、酱牛肉的秘诀：第一、沫一定要弄没有了，不管是浸泡，还是用水焯，一定把血沫完全去除。第二、用高压锅15分钟就可以，时间很重要。第三，根据口味可以加盐，肉咸一点好吃。

2、牛肉味甘，性平；归脾、胃经；牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。老年人将牛肉与仙人掌同食，可起到抗癌止痛、提高机体免疫功能的效果；牛肉加红枣炖服，则有助肌肉生长和促伤口愈合之功效。

3、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，这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练能坚持得更久。

大家学会了吗？

喜欢美食杰的文章请点赞、关注、分享！你有什么观点和想法，欢迎在下面踊跃留言和大家一起讨论。