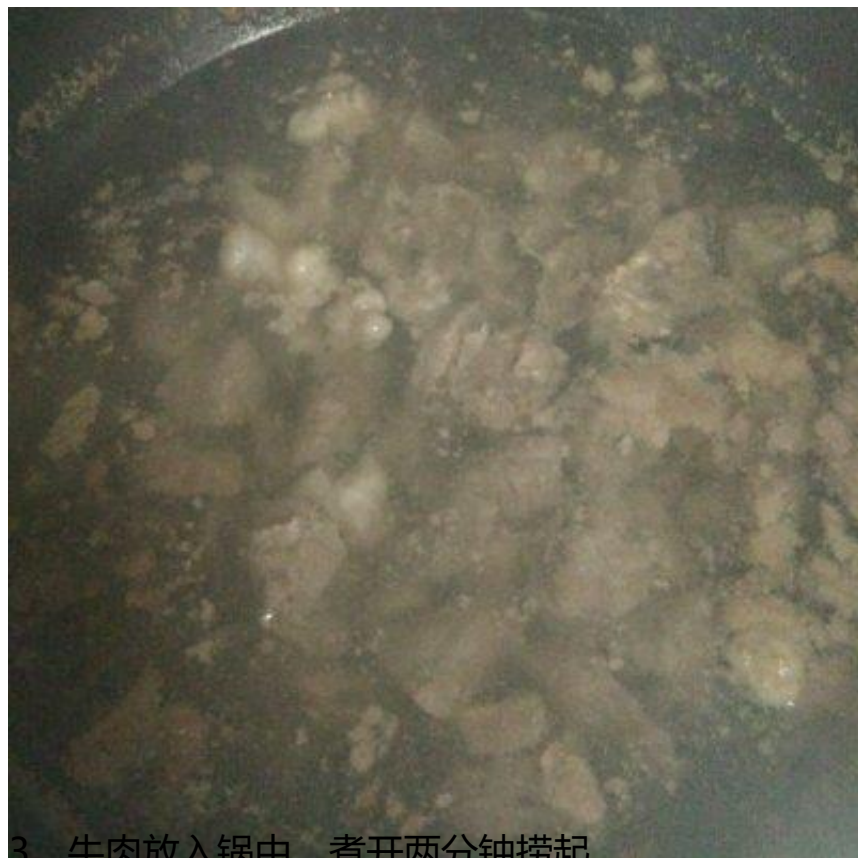
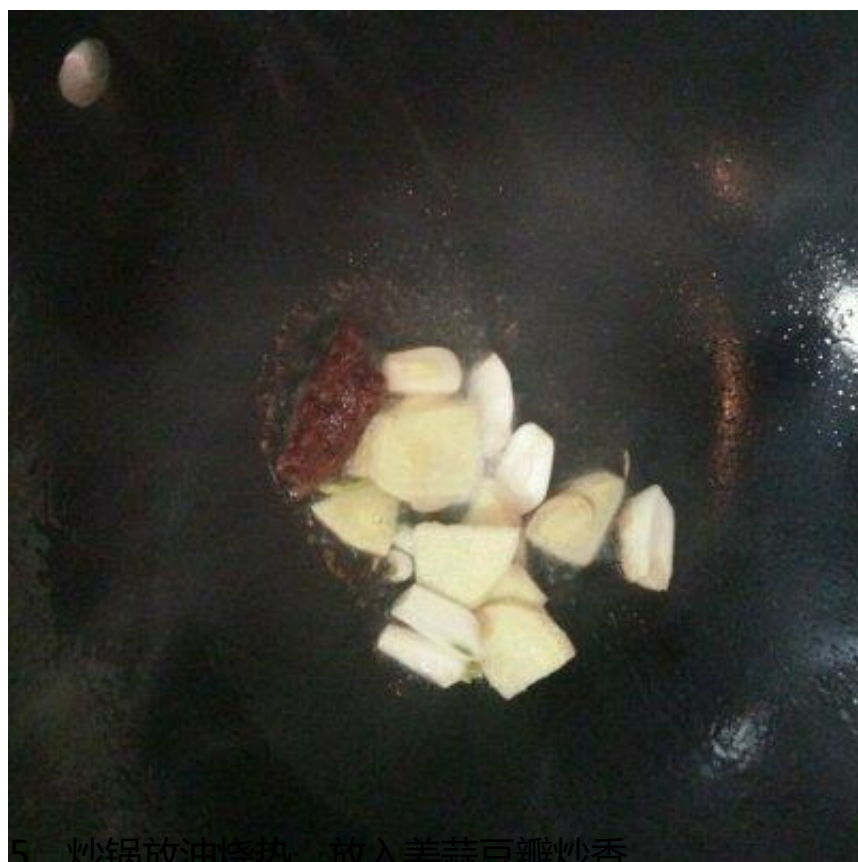




1、牛肉入清水中浸泡一小时，中间换水一次



3、牛肉放入锅中，煮开两分钟捞起。



5、炒锅放油烧热，放入姜蒜豆瓣炒香。



8、放入一小半的土豆和西红柿翻炒匀。



9、二十分钟后再放入剩下的土豆西红柿，半小后就可以开大火收汁出锅了。