

足量 100道 全彩百分百

陈绪荣 编著

香浓牛肉

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

北京出版社 出版
北京出版社

全彩色

铜版纸印刷

香浓牛肉

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著

100^样

香浓牛肉100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007
(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I. 香… II. 陈… III. 牛肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001548号

全案策划



唐码书业

(北京)有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 张 浩

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

香浓牛肉100样

XIANGNONG NIUROU 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

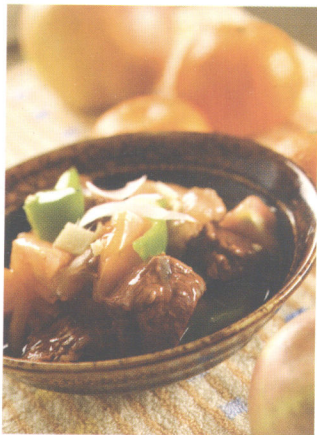
定价 50.00元 (全十册)



目录 Contents



- 04 / 西红柿牛腩肉
- 04 / 雪菜牛肉粥
- 04 / 干煸牛肉丝
- 05 / 青豆炒牛肉末
- 06 / 黑椒牛柳
- 06 / 豉椒炒牛肉
- 07 / 牛肉生菜卷
- 07 / 牛肉丝炒粉条
- 07 / 泡椒牛柳
- 08 / 牛肉炒菠菜
- 08 / 黑木耳炒牛肉
- 08 / 苦瓜炒牛肉
- 09 / 尖椒牛柳
- 09 / 孜然牛肉丝
- 09 / 咖喱牛肉干
- 10 / 豆芽牛肉粥
- 11 / 黑木耳炒百叶
- 11 / 香爆百叶
- 11 / 酸辣百叶
- 12 / 芝麻牛骨髓粥
- 12 / 铁板葱香双牛丝
- 12 / 小炒牛肉丝
- 13 / 豉椒百叶
- 13 / 豉汁牛肉
- 14 / 蚝油芥蓝牛肉
- 14 / 芦笋牛肉
- 14 / 滑蛋牛肉
- 15 / 五味牛肉
- 15 / 中华牛柳
- 15 / 京葱牛腩
- 16 / 干煸牛腩
- 16 / 鱼香牛肉丝
- 17 / 芹香牛肉丝
- 17 / 水果炒牛肉
- 17 / 香菇牛肉粥
- 18 / 咸菜炒牛肉
- 18 / 酱爆牛肉
- 18 / 蒜片牛肉
- 19 / 蒜薹爆炒牛肚
- 20 / 牛杂粥
- 20 / 黄芪牛肉粥
- 20 / 牛腩板栗粥
- 21 / 鲜笋炒牛肉
- 21 / 香杞牛肉丝
- 21 / 生炒牛肚
- 22 / 茄汁牛肉
- 22 / 蚝油牛肉
- 22 / 芥蓝牛肉
- 23 / 薄脆牛肉
- 23 / 木瓜炒牛肉片
- 24 / 果汁牛腩
- 24 / 家常咖喱小牛排
- 24 / 南瓜炒牛肉片
- 25 / 爆炒牛肉
- 25 / 椰子黄豆牛肉汤
- 25 / 红豆牛肚汤
- 26 / 牛肉姜桂汤
- 26 / 首乌核桃牛腱汤
- 27 / 南瓜蘑豆牛肉汤
- 27 / 桂圆荔枝枸杞牛肉汤
- 27 / 牛肝枸杞清汤
- 28 / 淮杞牛腱汤
- 28 / 枸杞牛鞭汤
- 28 / 菠菜洋葱牛肋骨汤
- 29 / 南瓜牛肉汤
- 29 / 红烧牛肉面
- 29 / 莲子牛尾汤
- 30 / 青木瓜牛肉汤
- 30 / 咖喱牛百叶汤
- 31 / 酸菜黄豆牛腩汤
- 31 / 牛肉丸子汤
- 31 / 牛肉罗宋蔬菜汤
- 32 / 雪蛤牛肉汤
- 32 / 卷心菜牛肉汤
- 32 / 菠菜土豆牛骨汤
- 33 / 芥菜牛肉汤
- 33 / 花生芪枣牛腱汤
- 34 / 五彩牛肉丝
- 35 / 莲藕山药牛腱汤
- 35 / 五宝药膳牛肉汤
- 35 / 牛骨枸杞汤
- 36 / 木瓜牛骨汤
- 36 / 田七党参牛尾汤
- 36 / 青红萝卜牛腩汤
- 37 / 牛肚粥
- 37 / 苹果百合牛肉汤
- 38 / 白菜牛百叶汤
- 38 / 萝卜牛百叶汤
- 38 / 麦芽党参茯苓牛肚汤
- 39 / 牛肉菜粒汤
- 39 / 玉米牛肉鸡蛋汤
- 39 / 玉米牛尾汤
- 40 / 杞枣牛肝汤
- 40 / 木耳胡萝卜牛肉汤
- 41 / 党参牛排汤
- 41 / 淮杞鹿茸炖牛鞭
- 41 / 牛腩莲藕汤
- 42 / 桂圆黄芪牛肉汤
- 42 / 牡丹牛肉丝汤
- 42 / 牛肉蓉粥



西红柿牛腩肉

【食材】牛腩、西红柿各300克，青柿子椒2个。

【调料】大料、葱段、姜片、蒜、植物油、湿淀粉、生抽、盐、糖、胡椒粉。

【做法】①牛腩洗净切大块，用植物油拌匀放入锅中，加大料及适量水，中火煮约1小时。

②西红柿洗净去蒂切块；青柿子椒去子切块。

③炒锅上火加油烧热，下青柿子椒略炒取出，再下葱段、蒜、姜片、牛腩及西红柿翻炒。

④将生抽等调料调匀，拌入牛腩中，加牛腩汁煮滚，加青柿子椒炒匀，以湿淀粉勾芡即成。

雪菜牛肉粥

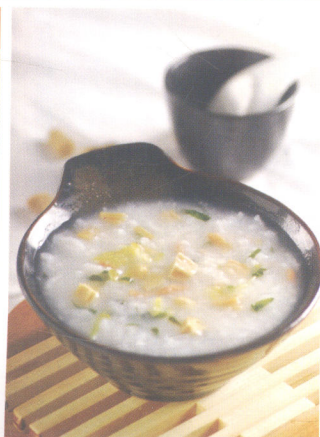
【食材】粳米100克，牛肉150克，雪菜、米粉各40克，腐竹20克，瑶柱2片，炸花生仁15克。

【调料】大头菜末、淀粉、植物油、盐、糖、生抽。

【做法】①粳米洗净，加植物油和适量盐拌匀，待米粒涨呈乳白色时，用汤匙压碎；牛肉洗净切细丝，加淀粉、糖、盐、生抽拌匀。瑶柱洗净浸透；米粉用油炸熟；雪菜用盐挤过，切细；腐竹洗净，剪碎。

②锅内加冷水，先放腐竹和瑶柱煲30分钟，后加粳米，用大火煲20分钟，搅拌一下，换小火煮成粥。

③熄火稍焖片刻，然后再加热煮滚，下雪菜丝、牛肉丝和大头菜末搅匀，待牛肉煮熟即熄火，以炸花生仁和炸米粉伴食。



干煸牛肉丝

【食材】瘦嫩牛肉400克，芹菜芽60克。

【调料】豆瓣酱、辣椒粉、糖、料酒、蒜苗段、姜丝、盐、酱油、醋、味精、植物油、胡椒粉。

【做法】①将牛肉片成薄片，横着肉纹切丝。芹菜芽的根、筋、叶择去，洗净切寸段。

②牛肉丝入热油锅快速煸炒几下，加入盐炒至酥脆，肉变成枣红色，再加入豆瓣酱和辣椒粉翻炒。

③顺次加入糖、料酒、酱油、味精翻炒均匀，再加入芹菜段、蒜苗段、姜丝拌炒几下后，烹少许醋，颠翻几下盛出，撒上胡椒粉即可。



青豆炒牛肉末

【食材】碎牛肉200克，青豆100克，洋葱粒60克，冬菇、甘笋各50克。

【调料】蒜蓉、料酒、糖、酱油、蚝油、湿淀粉、植物油。

【做法】①碎牛肉洗净切成末；青豆、洋葱粒洗净；冬菇、甘笋洗净切丁。

②炒锅置大火上，加入植物油，烧至五成热时爆香蒜蓉，加牛肉末炒散盛出。

③锅留底油，烧热后加入洋葱粒、甘笋、冬菇丁、青豆炒熟，加入酱油、糖、料酒、蚝油拌匀，以湿淀粉勾芡即可。



黑椒牛柳

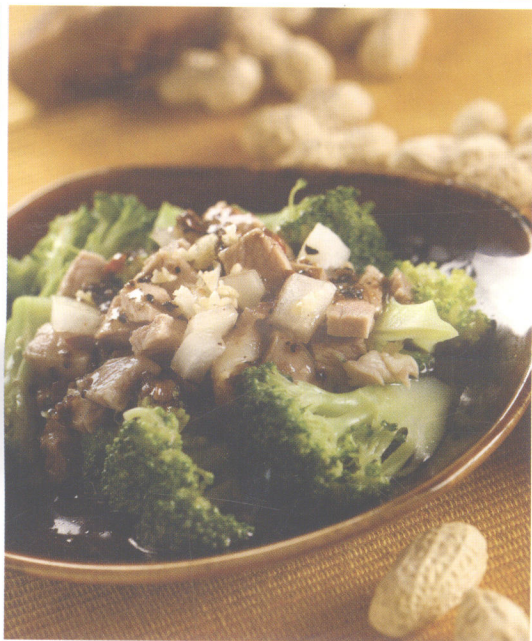
【食材】牛柳肉300克，西兰花1个。

【调料】蒜蓉、洋葱丁、黑椒粒、生抽、糖、料酒。腌料：生抽、糖、淀粉、植物油。

【做法】①将西兰花洗净切成花朵形，用盐、植物油和水灼熟，捞起，沥干水分。

②牛柳肉切成粗粒，放入腌料中及适量水拌匀，过油后捞起，沥干油。

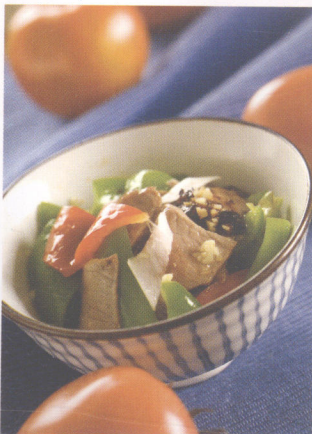
③炒锅上火，用少许油爆香蒜蓉和洋葱丁，放入料酒等调料煮匀后加入牛柳粒、料酒炒匀，即可上碟，用西兰花围边即成。



锦厨
囊房

姜汁可嫩化老牛肉

将洗净的鲜姜切成小块，在钵内捣碎，再将姜末放入纱布袋内挤出姜汁，把姜汁倒入切成片或条的牛肉中（每500克牛肉放1匙姜汁）拌匀，常温放置1小时即可烹调。这样烹出的牛肉鲜嫩可口，且无生姜的辛辣味。



豉椒炒牛肉

【食材】牛肉250克，柿子椒块200克。

【调料】盐、糖、味精、葱段、蒜泥、姜末、豆豉泥、料酒、老抽、湿淀粉、香油、植物油。腌料：小苏打、浅色酱油、淀粉。

【做法】①将牛肉切横纹薄片，放腌料中，用少量植物油盖住表面，腌约1小时。

②炒锅用大火烧热，下植物油少许，放柿子椒块、盐、开水，炒熟控水。

③用盐、味精、糖、老抽、香油、湿淀粉调成芡汁。

④牛肉片放入油四成热的锅内，倾入漏勺沥油，再将蒜泥、豆豉泥、姜末爆香，放入柿子椒块、葱段、牛肉片，洒料酒，用芡汁勾芡，淋明油炒匀即成。

牛肉生菜卷

【食材】细牛肉丝200克，洋葱半个，西洋生菜、红辣椒各适量。

【调料】沙茶酱、大油、盐、黑胡椒、酱油、小苏打。

【做法】①西洋生菜择洗净，浸在凉水中；洋葱切丝备用；红辣椒洗净切成块。

②牛肉丝用酱油、盐、黑胡椒、小苏打、辣椒碎和沙茶酱腌30分钟。

③起大火加热油，将腌好的牛肉丝过油划两下盛出。洋葱下锅加沙茶酱炒呈金黄色，即将过油的牛肉下锅翻炒至熟透即可上桌。

④吃时用生菜将沙茶酱、洋葱、牛肉卷起来即可。



牛肉丝炒粉条

【食材】精牛肉、粉条各200克。

【调料】蒜、姜、湿淀粉、味精、红辣椒、酱油、植物油、盐、香油。

【做法】①将粉条煮至八成熟，用水漂浮，捞出沥干水分；牛肉切成细丝，用水淀粉10克、盐5克拌匀上浆；红辣椒、蒜、姜均切成细丝。

②炒锅置大火上，加入植物油，烧至六成热时放入牛肉丝炒散，然后放入红辣椒、蒜、姜丝炒出香味，放入粉条，加酱油、盐翻炒至粉条熟透，放少许味精，淋入香油即可。



泡椒牛柳

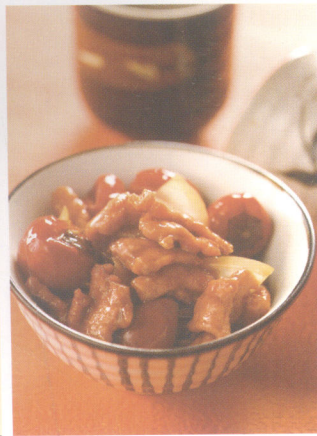
【食材】牛柳350克，泡柿子椒40克，洋葱50克。

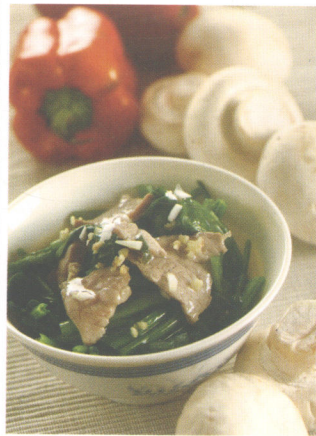
【调料】味精、盐、糖、花椒、胡椒粉、姜汁酒、醋、蒜、湿淀粉、鸡清汤、蚝油、植物油。

【做法】①牛柳洗净，除尽油筋，切成薄片放入盆内，加盐、姜汁酒、湿淀粉抓匀；泡柿子椒切成菱形片；洋葱切成斧楞片；蒜切成粒。

②碗内加入姜汁酒、醋、味精、盐、糖、湿淀粉、鸡清汤兑成味汁待用。

③炒锅置火上，加油烧至六成热，放入牛肉片炒散，加入蒜粒、泡柿子椒片、花椒、洋葱片、胡椒粉、蚝油炒入味，烹入味汁推匀，颠炒几下，淋明油起锅上桌。





牛肉炒菠菜

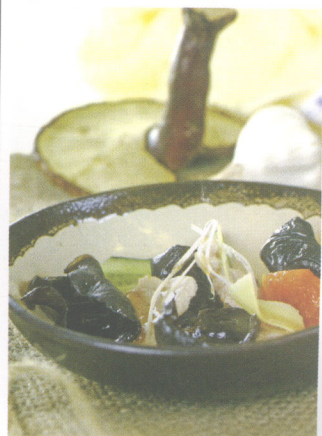
100

【食材】菠菜300克，牛里脊肉50克。

【调料】盐、味精、淀粉、酱油、料酒、植物油、葱末、姜末。

【做法】①将牛里脊肉洗净切成薄片，倒入淀粉、酱油、料酒、姜末腌好上浆；菠菜择洗干净，用开水焯一下捞出，沥干水分，切段。

②锅置火上，加油烧热，放姜末、葱末煸炒，再将牛肉片入锅，用大火快炒后取出。将余油烧热，放入菠菜、牛肉片，用大火快炒几下，加盐、味精拌匀即成。



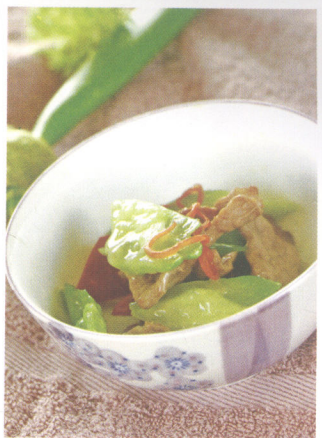
黑木耳炒牛肉

【食材】黑木耳250克，牛肉100克，黄瓜适量。

【调料】盐、味精、料酒、姜、葱、植物油。

【做法】①将黑木耳用温水发透，去杂质，撕成瓣状；黄瓜去皮，洗净，切薄片；牛肉洗净切薄片；姜切片，葱切段。

②将炒锅置大火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，加入姜片、葱段爆香，随即下入牛肉片、料酒炒变色，放入黑木耳、黄瓜、盐，炒至断生，撒味精起锅即成。



苦瓜炒牛肉

100

【食材】苦瓜200克，牛肉片100克。

【调料】料酒、酱油、糖、豆豉、蒜泥、姜末、盐、味精、植物油。

【做法】①牛肉片和料酒、酱油、糖及适量水放一起反复搅拌后，放一边腌制备用。

②苦瓜去瓤切片，入沸水中氽一下捞出，沥干。

③牛肉片放入热油锅中，迅速翻炒，变色后立即捞出。

④锅内留底油，烧热后投入豆豉、蒜泥和姜末煸出香味，再倒入牛肉和苦瓜翻炒，加入盐、味精炒匀装盘即成。

尖椒牛柳

【食材】牛肉300克，尖椒200克。

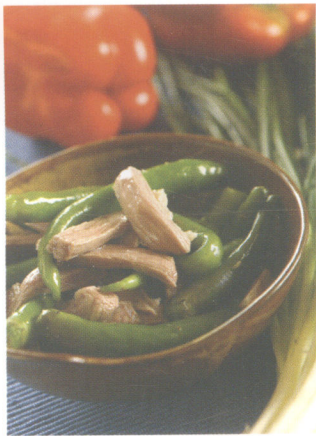
【调料】盐、味精、老抽、植物油、湿淀粉。

【做法】①将牛肉洗净切成1厘米宽、5厘米长的条。

②将切好的牛肉用少许盐 and 老抽腌30分钟；尖椒去蒂、子。

③把腌好的牛肉和尖椒滑油。

④净锅放底油，放入牛肉和尖椒，加入调味料滑炒，用湿淀粉勾芡、撒上味精即成。



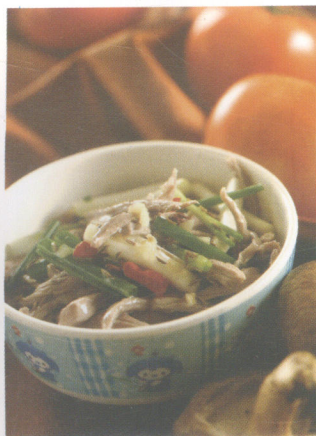
孜然牛肉丝

【食材】嫩牛肉250克，葱2棵，熟芝麻30克。

【调料】孜然、姜、花椒粒、干红椒、料酒、香油、红油、辣椒粉、盐、味精、糖、植物油。

【做法】①葱、姜洗净切末；牛肉洗净、去筋，切丝，用料酒、盐、葱末、姜末腌15分钟。

②锅置火上，加油烧至五成热，下干红椒、花椒粒炒香，放入牛肉丝煸炒，下料酒、糖和适量水烧开，下孜然等其他调料炒匀，出锅撒上熟芝麻即可。



咖喱牛肉干

【食材】牛肉300克，洋葱50克。

【调料】盐、胡椒粉、糖、干红椒、咖喱粉、辣酱油、料酒、姜末、蒜片、香叶、植物油。

【做法】①将牛肉洗净后切成稍厚的片；洋葱洗净切成丁，用六成热的油将牛肉炸干水分后，捞出沥干油备用。

②锅留底油，油温五成热时放干红椒、香叶煸香，放入洋葱丁、蒜片、姜末略炒，再放入咖喱粉、辣酱油、胡椒粉、盐、糖、料酒调味，加入适量水、牛肉，汁收干后取出放冷即可。



豆芽牛肉粥

【食材】粳米100克，大豆芽200克，牛肉100克。

【调料】盐、糖、香菜、葱末、姜片、酱油、淀粉、胡椒粉、植物油。

【做法】①粳米洗净，放入冷水锅中，用大火烧沸后，改用小火慢慢熬煮。

②香菜洗净切粒；大豆芽洗净，滤干水分，用热锅加植物油和姜片一起，将大豆芽炒香后放入粥中煮透。

③牛肉洗净，剁蓉，用淀粉、盐、糖、酱油拌匀，用手搓成丸子。

④粳米粥煮20分钟后下入牛肉丸，待锅内粥再滚沸时，加入香菜粒、葱末、胡椒粉调味，即可盛起食用。



黑木耳炒百叶

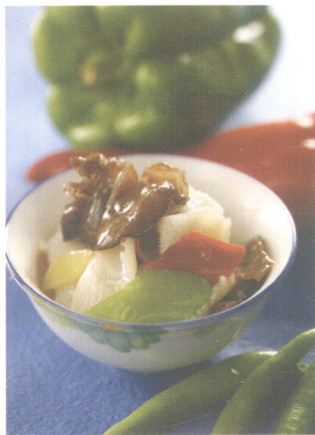
【食材】黑木耳250克，牛百叶150克，红柿子椒、青柿子椒各50克。

【调料】盐、味精、料酒、姜、葱、淀粉、植物油。

【做法】①将牛百叶洗净，切块；黑木耳用温水发透，去杂质，撕成瓣状；红、青柿子椒去子后切成块；姜切片备用。

②用沸水将木耳和红、青柿子椒略焯一下，捞起，沥水。

③锅内加少许油，放姜片炒香，下入全部食材和调料炒2分钟，撒味精，用淀粉勾薄芡即可。



香爆百叶

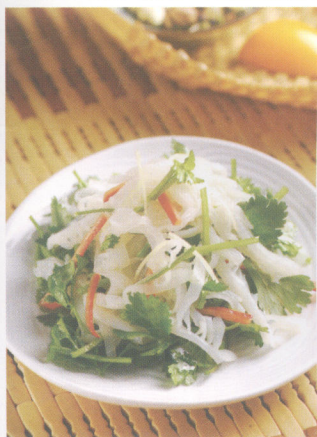
【食材】牛百叶250克，香菜段75克。

【调料】盐、胡椒粉、醋、葱末、姜末、清汤、熟鸡油、香油。

【做法】①将牛百叶洗净后，随冷水下锅，煮3小时后约7成熟时，捞出放凉。

②牛百叶剥去黑色外层，切成块，再煮1分钟。

③将熟鸡油加入炒锅内，用大火烧热，下入葱末、姜末炒出香味，然后迅速放入百叶块爆炒几下，随即加入清汤、盐、胡椒粉、醋和香菜段，颠炒几下，淋入香油即成。



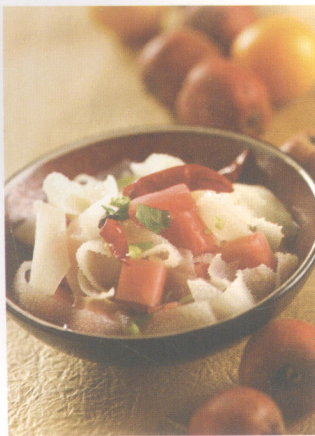
酸辣百叶

【食材】水发牛百叶400克，萝卜泡菜50克。

【调料】干红椒、香菜末、料酒、白醋、香油、大油、湿淀粉、鸡汤、盐、味精。

【做法】①将牛百叶洗净切丝，锅内加水并放入少许盐烧开，将百叶焯一下，沥干水分。

②炒锅放入大油烧热，加入干红椒、萝卜泡菜、牛百叶、料酒、白醋、盐、味精、鸡汤炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，撒上香菜末即成。





芝麻牛骨髓粥

【食材】糯米100克，牛骨髓油、黑芝麻各25克。

【调料】糖桂花、糖。

【做法】①糯米淘洗干净，用冷水浸泡3小时后，捞出，沥干水分。

②黑芝麻下入锅中，用小火炒香，取出研成粉末，备用。

③锅中加入约1000毫升冷水，将糯米放入，先用大火烧沸，搅拌几下，再改用小火熬煮，待粥浓稠时，加入牛骨髓油、糖稍煮，撒上糖桂花和黑芝麻粉，即可盛起食用。



铁板葱香双牛丝

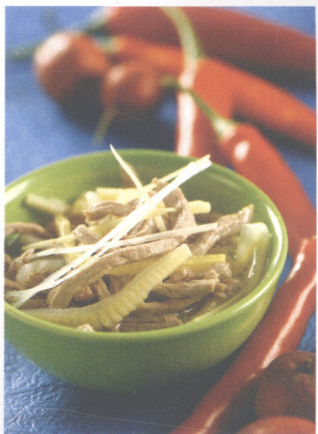
【食材】牛柳肉200克，牛蒡100克，洋葱半个。

【调料】鲜味汁、盐、鸡蛋清、葱、姜、植物油、淀粉。

【做法】①把牛蒡洗净切丝，放入凉开水中泡至颜色变白；洋葱洗净切丝。

②牛柳切丝，加入鸡蛋清、淀粉、盐、水拌匀上浆。铁板烧热后放上洋葱。

③炒锅上火，油温热时倒入牛柳丝划熟，放鲜味汁炒匀盛出。另起锅加油，烧热后下牛蒡丝、牛柳肉、盐、葱丝、姜丝，翻炒均匀出锅，倒在铁板上即成。



小炒牛肉丝

【食材】牛肉250克，玉兰笋100克，鸡蛋1个。

【调料】植物油、盐、味精、酱油、米酒、葱、姜、高汤、湿淀粉、淀粉。

【做法】①鸡蛋磕入碗中取蛋清，牛肉横切成长丝，用鸡蛋清和适量淀粉、米酒浆好；葱、姜、玉兰笋洗净切长丝。

②炒锅上火，加植物油，烧至三成热时，把浆好的牛肉丝滑散捞出，待油温升至七成热时，复下牛肉丝炸挺，沥油。

③锅内加植物油，上大火烧至五成热，放玉兰笋丝、姜丝、葱丝、酱油煸炒，倒入高汤、牛肉丝、米酒、盐，中火烧2分钟，加味精，用湿淀粉勾芡即成。



豉椒百叶

【食材】牛百叶300克，咸酸菜80克，青柿子椒、红柿子椒各2个。

【调料】植物油、豆豉、姜蓉、蒜蓉、葱花、盐、料酒、胡椒粉。
芡汁料：生抽、淀粉、香油、盐、糖。

【做法】①牛百叶洗净，切稍大件；烧滚水，放入姜蓉和适量葱花、盐，加入牛百叶稍烫后取出。

②咸酸菜洗净切片，浸泡片刻，抓干水；青柿子椒、红柿子椒去子切块；豆豉洗净。

③炒烧加油烧热，爆香姜蓉、蒜蓉、豆豉、咸酸菜片，炒拌均匀，加入牛百叶、料酒、芡汁料，炒匀上碟。

锦厨
囊房

100°
2

常吃豆豉的十大好处

豆豉不仅是调味佳品，而且还有食疗作用。常吃豆豉有十大好处：助消化，防疾病，延缓衰老，增强脑力，提高肝脏解毒功能，防治高血压，消除疲劳，预防癌症，减轻醉酒程度，消除病痛。



豉汁牛肉

【食材】牛肉300克。

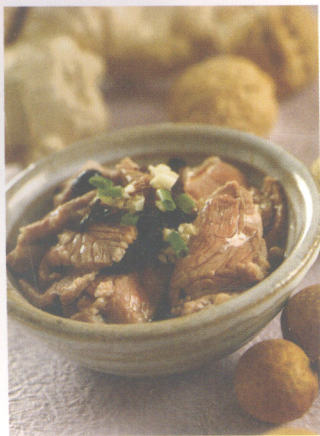
【调料】蒜蓉、豆豉泥、葱花、辣椒粒、老抽、湿淀粉、盐、味精、香油、植物油。腌料：小苏打、生抽、淀粉。

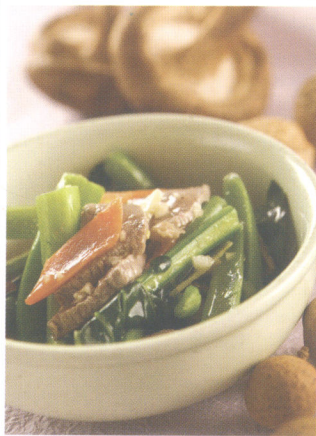
【做法】①牛肉切片，放入腌料及适量水拌匀，放入植物油适量，腌约30分钟。

②把老抽、盐、味精、香油、湿淀粉调成芡汁。

③牛肉片入热油锅中烧熟，捞起，余油倒出。

④炒锅重置火上。下蒜蓉、豆豉泥、葱花、辣椒粒煸香，加牛肉片略炒，用芡汁勾芡，淋明油炒匀即成。





蚝油芥蓝牛肉

【食材】芥蓝400克，牛肉150克，胡萝卜10克。

【调料】盐、味精、蚝油、料酒、酱油、湿淀粉、姜片、蒜末、植物油。

【做法】①牛肉洗净切片，加酱油、植物油、湿淀粉拌匀腌1小时；芥蓝洗净切掉头、尾，去残叶。

②芥蓝入热油锅半翻炒几下，加入盐、味精、酱油、蚝油、料酒，改用中火，熟后盛出，余汤舍弃。

③炒锅加油烧热，将牛肉片放入炒散，放入芥蓝、胡萝卜、姜片、蒜末拌炒，勾芡炒匀即可。盛盘时可先铺芥蓝，上面放牛肉片、胡萝卜、姜片。



芦笋牛肉

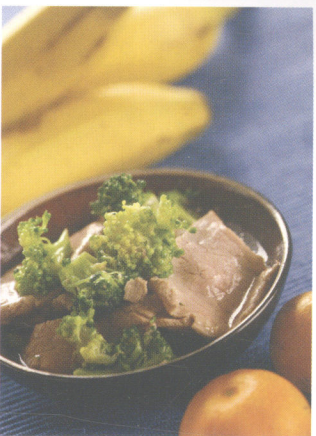
【食材】牛肉200克，芦笋150克。

【调料】植物油、料酒、酱油、糖、味精、小苏打、胡椒粉、湿淀粉、葱片、姜片、姜末。

【做法】①芦笋洗净切菱形片；牛肉去筋络，切成薄片，加小苏打、酱油、胡椒粉、湿淀粉、料酒、姜末和水腌10分钟，加入植物油，再腌1小时。

②牛肉片入热油锅内拌炒，至变色时取出，沥油。

③锅内留油，放入葱片、姜片、糖、酱油、味精、适量水，烧沸后，用湿淀粉勾芡，放入牛肉片、芦笋片拌炒均匀，起锅装盘。



滑蛋牛肉

【食材】牛肉片200克，鸡蛋5个，绿菜花少许。

【调料】盐、料酒、小苏打、淀粉、植物油。

【做法】①将料酒、盐、淀粉、小苏打和1个蛋清放入碗内调匀，再将牛肉片放入拌和上浆。

②将鸡蛋4个打入碗内，加盐、味精，用筷子搅匀，待用。

③绿菜花切小块、洗净，锅内加盐及少许油烫熟盛出，排边。

④食用时，五味酱淋于牛肉上或沾食均可。

五味牛肉

【食材】牛肉250克，绿菜花1棵。

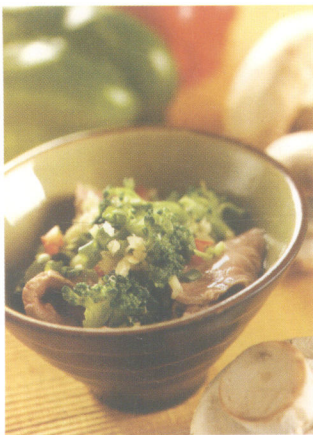
【调料】植物油、小苏打、淀粉、五味酱（葱末、姜末、蒜末、辣椒末、香菜末、酱油、细糖、番茄酱、白醋）。

【做法】①牛肉洗净切薄片，加小苏打、淀粉、水拌匀，腌10分钟。

②取牛肉片沾上薄薄的一层淀粉，以开水氽烫一下，立刻取出置于盘中，备用。

③绿菜花洗净，切成小块入油锅内烫熟盛出，排边。

④食用时，将五味酱淋于牛肉上或沾食均可。



中华牛柳

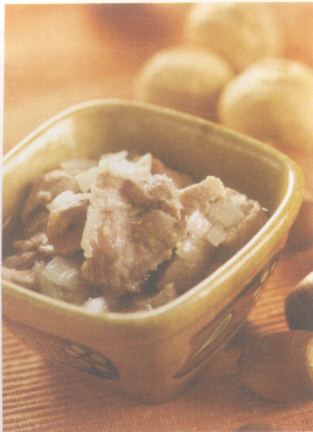
【食材】牛柳300克，洋葱1个。

【调料】腌料：鸡蛋黄、淀粉、糖、酱油、鸡粉；调味汁：茄汁、OK汁（一种复合型果味调味料，用西红柿、苹果酱、柠檬汁、蚝油、洋葱等调制而成）、鸡粉、糖、香油、淀粉。其他：苏打粉、料酒。

【做法】①牛柳洗净切厚件，加入苏打粉腌30分钟后冲净，沥干水分后放腌料中腌30分钟。

②烧热锅放入牛柳过油，约2分钟后捞起。

③净锅加油，炒香洋葱，加适量料酒，下调味汁煮沸，倾下牛柳，炒匀上碟即可。



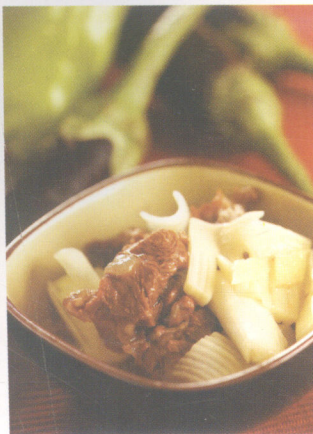
京葱牛腩

【食材】熟牛腩250克，京葱200克，熟笋片100克。

【调料】糖、酱油、鸡精、香油、料酒、姜片、丁香、植物油。

【做法】①将熟牛腩两面剖斜刀，抹一层酱油，京葱洗净切成段用油锅炸成金黄色。

②牛腩入热油锅内煎至两面呈黄色，加入笋片、葱段、姜片、丁香、酱油、料酒、水，用大火烧至牛腩酥烂，卤汁稠浓时取出丁香，加入糖、鸡精、香油，出锅时撒上京葱段即可。



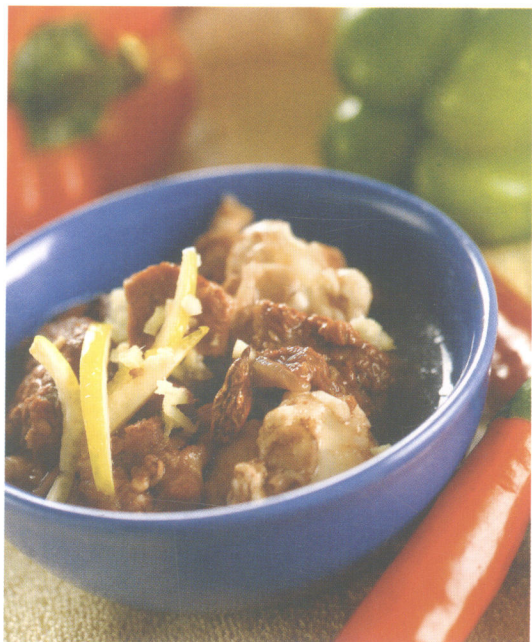
干煸牛腩

【食材】牛腩400克。

【调料】清汤、植物油、陈皮末、大料末、盐、糖、味精、胡椒粉、姜末、蒜泥、豆瓣酱、香油、老抽、生抽、料酒。

【做法】①将牛腩洗净、放入沸水锅内煮至断生，捞出，切成小方块。

②炒锅用中火烧热，加油，放入蒜泥、姜末、豆瓣酱爆香，下牛腩略煸，烹料酒，加清汤、老抽、生抽、盐、糖、大料末、陈皮末，煸炒至汤汁基本收干，撒上胡椒粉、味精，淋上香油即成。



锦囊厨房

SOI 3

切牛肉的小窍门

牛肉质老（即纤维组织多），筋多（即结缔组织多），因此必须横着纤维纹路切，即顶着肌肉的纹路切（又称为顶刀切），才能把筋切断，以便于烹制适口菜肴。如果顺着纹路切，筋腱会保留下来，烧熟后肉质柴艮，咀嚼不烂。



鱼香牛肉丝

【食材】牛肉丝200克，笋丝65克，泡辣椒15克，鸡蛋清1个。

【调料】盐、姜、蒜、葱、高汤、酱油、醋、糖、味精、湿淀粉、淀粉、植物油。

【做法】①将牛肉丝用鸡蛋清、淀粉、盐拌匀，下锅炒一下取出。

②用酱油、醋、糖、味精、湿淀粉、高汤、盐兑成鱼香味芡汁。

③将姜、蒜、葱入油锅炒至爆香，另将笋丝、泡辣椒丝入油锅炒一下，再将牛肉丝加入，用大火炒十多秒钟，取出，沥去油。

④将准备好的鱼香味芡汁倒入翻炒均匀即可。

