

## 牛腩久炖不烂？掌握技巧零基础做出咸鲜开胃

相对于猪肉来说，牛肉的蛋白质更高而脂肪含量又低，还富含氨基酸。所以我经常会买牛肉给家人吃，最常做的就是番茄土豆炖牛腩了，食材多样化营养更丰富，咸鲜中带着微酸，开胃下饭。牛腩久炖不烂？掌握技巧零基础做出咸鲜开胃

很多人说牛腩炖了很久都炖不烂，其实这里面是有技巧的。今天来跟大家分享一下做法，步骤里会详细说明哦。

### 【食材】：

牛腩 2斤，番茄 2个，土豆 500g，洋葱 130g，蒜瓣 4个，八角 3个，香叶 3片，生姜 10g，花椒 1g，料酒 30g，盐 5g，生抽 30g，蚝油 10g，冰糖 6g，香菜 15g，玉米油 20g。

### 【步骤】：

1. 准备好食材，牛腩洗净切小块，此份量是3-4人份；
2. 土豆切块，西红柿、洋葱、蒜瓣切粒，生姜切片，香菜切碎；
3. 牛腩冷水入锅，放入花椒、姜片、料酒，水开后撇去浮沫，继续煮5分钟；
4. 捞出用热水冲洗干净表面残余的浮沫，沥干水分备用，用热水冲洗是牛腩炖煮软烂的第一步，因为刚焯好的牛腩用冷水冲

洗遇冷会回缩，影响口感；

5. 将北鼎解冻导热板放在炉子上，北鼎焖焗珐琅锅放上去，开小火，预热2-3分钟；
6. 调到中火，倒入玉米油，倒入洋葱粒、蒜粒、香叶和八角，煸炒出香味；
7. 倒入西红柿，煸炒出汤汁；
8. 倒入牛腩块，翻炒均匀；
9. 加入热水没过食材，煮沸后转小火，盖上盖子炖1个半小时，注意一定要加入热水而不是凉水哦，这是牛腩炖煮软烂的关键；
10. 1个半小时后放入土豆块，加入盐、生抽、蚝油和冰糖，翻拌均匀，转中小火继续炖煮15分钟左右，关火，撒上香菜即可。

成品：牛腩酥烂、土豆软糯、汤汁鲜美，一道营养丰富的家常菜。

### 【注意事项】：

1. 调味料用量根据自己的口感适当增减，具体蒸炖时间根据食材、用量来调整；
2. 炖牛腩我喜欢用珐琅锅做，因为其导热快、保温性能好，独特的循环烹饪能够保持肉质鲜美、食材原汁原味，锁水性能好，不易炖干，这也是牛腩炖煮易软烂的一个技巧。



## 每周吃5顿低脂轻食果蔬沙拉，不放油盐糖，争取月瘦5斤



现在有一种流行的做法叫“断食”，我试了一下，做不到！到了饭点能勉强撑半个钟头一小时，时间长了，头晕眼花冒虚汗，低血糖的症状都出来了。所以，我每天会做个果蔬沙拉藉以果腹。

将果蔬做成漂亮的沙拉拼盘，不但赏心悦目，更能达到清肠刮脂的效果。因为食材是错落有致搭建而成的，所以在食用时不免会放慢速度去找心仪的部分先“下嘴”，无形中也会给大脑传达“饱了”的信号。

果蔬沙拉，最好用天然的调味品，比如原味酸奶、少许现榨果汁、果醋来调味，以真正达到少脂少油少盐。充足的维生素C、E，丰富的膳食纤维和矿物质等微量元素，一周吃上4、5顿还是能接受的。

### ---【果蔬坚果酸奶沙拉】---

【材料】芒果1个，草莓4颗，苦苣1/4棵，樱桃萝卜2个，樱桃番茄3个，坚果&果干25克，自制原味无糖酸奶1杯

### 【制作】

1. 材料准备好，不限这些，尽可能在品种和色彩上丰富些；苦苣、樱桃萝卜、樱桃番茄、芒果、草莓清洗干净；自

制原味无糖酸奶、益生菌坚果；

2. 取一张白盘子，将几片苦苣叶子错落有致地摆放一圈；
3. 樱桃萝卜切薄片，随意码放在叶片上；
4. 将对半切的樱桃番茄和草莓随意码放；
5. 芒果刮外皮，贴着核切下果肉，切厚约1毫米的薄片，围成一朵玫瑰花状；
6. 用刀托底将其放在盘中；再随意码放坚果、果干；
7. 用小勺舀原味酸奶淋在果蔬上，避开芒果花；
8. 最后再码放几片苦苣叶片，大功告成。

### 【小提示】

1. 蔬菜水果不限这些，还可以加入紫甘蓝、西兰花、奇异果、火龙果、少许牛油果等有颜值又好吃的果蔬；原味酸奶也可以用市售的酸奶代替，或者用百香果和其它果汁代替，这样就可利用水果的甜味增加味道，不建议用沙拉酱，虽然味美，但脂肪含量高，热量高，不如纯天然的清爽；
2. 果蔬沙拉现做现吃，营养不流失，而且味道清香。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale**

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# Great American Buffet

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

**COUPON**

**15% off**

65岁老人额外10% off