

卤牛肉的3种吃法,卤一顿能吃一周,一日3餐变着花样解馋了

前几天市场上转了一圈,牛肉不错,买了10斤牛腱子,回家才发现冰箱里没地儿放。总虽然冬天气温低,但是咱家没有背阴儿的房间,挂在外面晚上还成,但白天太阳一照就要变质了。

嘿!东西到家了,还能让它坏了?!索性我就把它一次卤好,熟了的肉总比生肉好存放,吃进肚里不心疼。于是,鼓捣了一会儿,卤了3锅牛肉,各种吃法溜溜吃了一礼拜。

牛肉的营养价值咱就不多说了,各家有各家的口味,咱也不能千篇一律,所以今儿跟大家分享的不是怎么做牛肉最好吃,而是跟大家分享一种思路,即使同一块肉或者同一锅肉,稍微变化,就能吃出花样来。

---【卤牛肉的3种吃法】---

【材料】牛腱子10斤,酱油100克,黄豆酱50克,盐10克,八角6颗,花椒1把,干红辣椒4个,砂仁6颗,桂皮2条,香叶6片,姜1块,大葱1棵,热水适量

【制作】

1. 10斤牛腱子;
2. 沿着纹路拆成大块,不整齐的边角料单独切成大块;
3. 这是剔好的牛腱子,分割成锅能容纳的大块;
4. 分两波入温水锅中焯煮;
5. 煮到表面全部变色,没有太多血水涌出,捞出用温水冲洗干净表面;
6. 入电饭煲内锅,用“煲汤”程序就可以了,具体的时间根据自家电饭煲的情况来调整;放上【材料表】中的调味料,用量可根据实际肉量和喜好的口味调整;将剩下的几块牛腱子依次处理,另入锅卤炖;
7. 这是切下来的筋头巴脑边角料;
8. 入温水锅中煮沸、变色、捞出冲洗浮沫;
9. 另起锅,将筋头巴脑和【材料表】的调料入锅,倒入酱油、盐、热水;
10. 小火焖炖至肉块熟烂,能用筷子轻

松扎透;

11. 卤好的大块牛腱子可分装成小袋,冷藏后可切片食用,或者切小块,用牛肉汤小炖一会儿就是小碗牛肉,又或者剁碎,与青红辣椒香菜等做成“肉夹馍”;

12. 筋头巴脑连肉带汤端上桌,直接吃就很豪爽了,也可以再放胡萝卜、土豆等同炖;

13. 还可以白水煮面,浇上筋头巴脑和肉汤,就是喷香过瘾的牛肉面。

【小提示】

1. 单一吃一种做法不免觉得乏味,而且家里的锅也没那么大,根据不同部位分割后再用不同的方法烹制,虽然都是牛肉,却有不同风味和吃法,这种做法其实很适合懒人或者上班族,一次做好,冷冻或者冷藏保存,能吃一周;

2. 卤料不限我列出的这些,这些都是百搭通用的卤牛肉料,可买现成的卤牛肉料包,也可以按自己的口味进行搭配。



冬天鸡汤这么做,味鲜肉烂,4人一顿吃光,缓解鼻塞少感冒



天气日渐寒冷,转眼已入“九”,除了增衣保暖外,在饮食上可多增加一些汤汤水水,滋润肠胃,补充水分,营养吸收快。

鸡汤非常适合冬天食用,这是因为鸡汤中含有大量的维生素C,能够有效抑制人体内的炎症以及粘液的过量产生,对鼻腔堵塞、流涕、头痛等有明显的缓解作用。另外,喝鸡汤要同时吃鸡肉,这样才能全面摄入微量元素,提高身体的免疫力,少感冒。

和鸡肉搭配煲汤的食材很多,山药、芋头、胡萝卜、玉米等都可以,且各有不同的风味。

今天我用虫草花小煮一下,为这清淡的鸡汤增加了一抹艳丽的色彩,Q弹的虫草花也增加了食用的乐趣。虫草花是人工培育的一种菌类,其营养价值与蘑菇差不多,富含蛋白质和氨基酸等多种营养物质;市场上新鲜的虫草花可凉拌食用,而干虫草多用来煲汤。

---【虫草鸡汤】---

【材料】三黄鸡1只,干虫草花1撮,姜4片,水适量,盐少许

【制作】

1. 材料准备好:700克的三黄鸡一只,里外

清洗干净,干的虫草花一撮;

2. 用利刀把鸡斩成小块,为避免骨渣,可从关节处切开;如果骨渣过多,需用凉水冲洗一下;

3. 鸡块和凉水同时入锅,中火加热;

4. 随着温度的升高,血沫也逐渐出现,用小勺或者油撇子将浮沫捞干净;

5. 撇去浮沫的汤汁好清澈,放4片姜,盖上盖子,转小火焖炖50分钟;我的这口智能锅有“生态焖”程序,我用了2个程序共计50分钟;

6. 出锅前10分钟,将虫草花倒入锅中,起锅前根据口味撒盐调味。

【小提示】

1. 我用的700克重的走地鸡,所以炖汤的时间不是特别长,可根据鸡的品种和老嫩度来调整时间;

2. 鸡肉直接入凉水,煮开撇沫,汤汁清流,味道浓香,营养不流失;

3. 鸡斩成小块,不破坏鸡肉的形状和纹路,除了喝汤外,还可以调个蒜末酱汁,将鸡肉蘸汁食用,这就衍生出一道凉菜,3-4口人一顿可解馋掉一只鸡。

这道鸡蛋豆腐特适合上班族,6分钟出锅,香气扑鼻还开胃

家里常备一些干货,天气不好时或者想不起来吃什么时,这些干货就派上用场了。另外,干货因为经过脱水处理,也好存放,跟其它食材搭配在一起时,会有特殊的香味,且干货一般含矿物质和植物纤维比较丰富,对促进消化清肠胃都有不错的效果。

今天这道快手小菜取材方便,3种食材——鸡蛋、豆腐、黑木耳,不受地域限制,即使上班族下班回来也能快速做好这道菜。

可能有人要说了,这泡发木耳需要好长时间呢,下班后现泡来不及。那我跟大家分享一个快速泡发木耳的小妙招。黑木耳放保鲜盒里,放一小勺白糖,温水,盖上盖子,用力摇晃1分钟,约摸15分钟,木耳就泡发得很舒展了。此时焖饭、洗菜、切菜等工作一并进行,等到炒菜时,木耳泡发得更滋润了,一点儿也不耽误吃。这菜虽然简单,但营养价值颇高,而且有鸡蛋、葱花、木耳的独

特香气,看着清淡,却很开胃。豆腐中丰富的蛋白质和钙也能补充人体所需。

---【鸡蛋炒木耳豆腐】---

【材料】鸡蛋1个,豆腐1盒,木耳1碗,油适量,葱花1把,盐1克,生抽10克

【制作】

1. 材料准备好:木耳提前1小时用温水泡发,清洗干净;豆腐宜用质地结实的品种;
2. 豆腐切1-2公分的小块,大葱叶切碎;

3. 炒锅中倒油,油温5、6成热时,倒入打散的鸡蛋液,稍凝固后打成块,撒入葱花;

4. 倒入木耳同炒,木耳入锅易爆锅,可倒少许凉水同炒,使蛋香味能被木耳吸收;

5. 倒入豆腐块,倒半碗水,轻轻翻动,使豆腐均匀受热;

6. 2分钟后,撒盐、生抽,混合均匀出锅。

【小提示】在此基础上还可加入青红辣椒,色彩更艳丽,营养更丰富。

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

扫码入群入稻寿司群

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

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

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

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)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off
65岁老人额外10% off