

20年秘制牛肉酱配方,其实诀窍真的简单,酱香浓郁,拌饭香辣好吃

一年四季,我家的餐桌上,都少不了一瓶牛肉酱,下饭效果特别好,牛肉酱是用牛肉、香菇和调味品制成的一种酱料,采用工艺传统,巧妙结合了配方,可以直接食用,也可以炒菜,食用方便,用途广泛,更富营养性,香菇味混合牛肉香,令人食欲大开。

制作牛肉香菇酱,做法并不困难,重要的是要有一个好配方,一定要放香菇,菇香浓厚,鲜香可口,粒粒香菇有嚼劲,能增加不少风味,今天趁着这个机会,分享一道20年秘制牛肉酱的配方,其实诀窍真的简单,酱香浓郁,拌饭、拌面、卷饼,香辣好吃。

想吃牛肉酱,不用再去外面购买了,为了避免“科技和狠活”,真不如自己在家做,真材实料,没有添加剂,保质期长,酱香浓郁,味道纯正,大人孩子都喜欢吃。

牛肉香菇酱

1、准备一块牛肉,改刀切成碎末,倒入适量食盐、料酒、植物油、生抽,再放入适量的葱姜,下手抓拌均匀,腌制20分钟。

2、准备葱姜蒜,全部改刀切成碎末,酱料需剁椒酱、黄豆酱和甜面酱,如果喜欢吃辣的话,可以再额外准备一些辣椒面。

3、干香菇需要放入水中,浸泡一个小时,泡软泡胀后,改刀切成碎末,鲜香菇清洗干,直接切成碎末,装入盘中备用。

4、最关键的制作步骤来了,起锅烧油,

油热倒入牛肉,放少许盐入味,盐一定要注意用量,千万别咸了,炒至变色后,盛出锅备用;

重新起锅烧油,油热倒入葱姜末爆出香味,接着倒入剁辣椒,小火炒出红油后,再倒入香菇和牛肉粒,继续翻炒均匀。

5、调味放1勺黄豆酱,1勺甜面酱,适量2勺生抽、1勺老抽、1勺蚝油蚝油、2勺白芝麻,用小火慢慢翻炒,熬8分钟左右,等时间到了,再放半勺白糖增鲜,少量鸡精,翻拌均匀后,就可以出锅了,满满的牛肉,看着就让人满足。

6、等牛肉酱放凉了以后,准备两个干净无水无油的玻璃罐,把牛肉酱放进来,现在天气冷了,常温保存就可以,如果屋内有暖气,那就转入冰箱冷藏中,放一两个月没问题。

7、夹馍、拌饭、卷饼最合适,尤其吃面条的时候,用干净的勺子,舀入两勺牛肉酱,搅拌均匀,味道那叫一个绝,鲜香美味,酱香浓郁,香辣可口,味道纯正。

技巧总结

1、制作牛肉酱的时候,牛肉香菇可以多放一些,自家吃别舍不得,外面买的一瓶牛肉酱,总共才几个牛肉粒,选用前腿肉,可以适当多放一些,真材实料。

2、炒牛肉酱的过程中,尽量使用小火,



注意别糊了,持续多搅拌一会儿,大概七八分钟就可以了,油可以多倒一些,油多了不容易坏,保质期也长久。

3、吃不完的牛肉酱,可以装入玻璃瓶中保存,放一两个月不会坏,没有添加剂和香精,可以放心大胆地吃。

甜面酱的甜、豆瓣酱的咸,剁椒酱的辣,三种味道相辅相成,缺一不可,这也是牛肉酱好吃的关键,最后临出锅的时候,舀入小半勺白糖,可以起到增鲜的效果,除此之外,还可以缓解一部分辣度。

3款高蛋白早餐饼,提醒中老年人要多吃,增强免疫力,冬天少生病



蛋白质是组成身体细胞的重要物质,包括身体有创口的时候,多吃一些富含蛋白质的食物,可以有效缓解,加速修复,大部分的机体工作都有蛋白质来参与,蛋白质与身体健康密不可分,一定要及时合理补充。

蛋白质广泛存在于瘦肉、牛奶、羊奶、鸡蛋和鱼虾蟹中,大部分的食物,或多或少的

都包括蛋白质,俗话说“早餐吃得好,蛋白质跑不了”,分享3款高蛋白早餐,提醒中老年人要多吃,提高免疫力,精神好气色足。

早餐是补蛋白的黄金期,一定不要错过,蛋白质是提升免疫力的关键物质,免疫力提升了,身体素质高,不会经常感冒。

一、虾仁鸡蛋早餐饼

1、准备一个空碗,碗中加入4个鸡蛋,10只左右的虾仁,提前处理干净,再把胡萝卜、西葫芦、冬笋切丝,少来一些料酒,搅拌一下,因为有虾仁和鸡蛋,料酒能起到很好的去腥效果,配菜可以自行搭配。

2、接着“少量多次”的加入面粉,边倒边搅动,面粉刚开始别倒太多,整个过程不用加水,依靠蛋液就足够了,调味放食盐、蚝油和五香粉,其它调味不需要再放。

3、准备平底锅或电饼铛,提前预热一会儿,刷上一层植物油,舀入一勺面糊,用中小火加热,烙至底部定型,再翻到另外一面,两面色泽金黄,就可以出锅了,鲜香美味,营养丰富,趁热吃风味更佳。

二、鸡胸肉早餐饼

1、准备一块鸡胸肉,放入绞肉机中,打成肉泥后,倒入碗中,接着再把胡萝卜和西兰花打碎,加入食盐、生抽、蚝油、白糖、芝麻香油和胡椒粉,搅拌均匀。

2、少量多次地加入玉米淀粉,边倒边搅动,搅成稀稠度合适的面糊,如果过干的话,可以少来点清水,尽量偏黏稠。

3、起锅烧油,油热舀入鸡胸肉面糊,为了美观,尽量整理成圆形,用中小火加热,定型后翻到另外一面,简直两面色泽金黄,就可以出锅开吃了,口感细腻,鲜香美味,有蔬菜粒的咀嚼感,家人很喜欢吃。

三、早餐牛肉饼

1、准备没筋的牛肉,放入绞肉机中,搅成肉馅,绞碎为止,少量多次地打入骨头汤,边倒边搅,一直搅拌至吸收,再倒入葱姜末,调味放生抽、老抽、盐、芝麻香油、鸡精,搅拌均匀,可以再放点洋葱和香菜。

2、一斤面粉加六两温水,和面面团以后,醒发半个小时,等时间到了,把面团揉成长条,擀成饼的形状,抹上一层肉馅后,从左往右卷起,再轻轻压扁,擀成馅饼。

3、起锅烧油,油热放入馅饼,用中小火加热,每一面煎五分钟,中间多翻动几次,保持受热均匀,烙至两面色泽金黄,就可以出锅了,内里柔软,外皮酥香,牛肉馅鲜香又多汁。

“一年之计在于春,一日之计在于晨”,早餐是重中之重,不但要及时吃,还应该多吃富含蛋白质的食物,少吃腌制食品,对健康更有利。

俗话说:“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”,很多人为了多睡一会儿,早餐随便应付一下,有的甚至都不吃,严重影响上午的工作和学习。

“大脑”经过了一晚的消耗,早已缺乏营养供给,尤其是急缺蛋白质成分,适量摄进一些富含蛋白质和脂肪的食品,是最正确的选择。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

南京饭店 NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗