

炖牛肉要想软烂，只焯水可不行，记住“1洗 2加3放”，牛肉鲜嫩无腥味

再过几天就要立冬了，天气也变得越来越冷，这个时候就非常适合炖一锅肉汤用来滋补身体。说到炖肉，自打猪肉价格上涨，基本与牛羊肉持平后，我就放弃了猪肉，而羊肉膻腥味较大，孩子不喜欢吃，我就果断选择了牛肉。而且牛肉与猪肉相比，牛肉蛋白质含量更高，且脂肪含量低，即使多吃，也不用害怕长胖，所以猪肉就被直接pass了。



——炖牛肉——

所需食材：牛肉1500克、小葱2根、生姜1块儿、八角花椒桂皮各3个、黄豆酱2勺、生抽1勺、料酒2勺、冰糖1小把、茶叶1小搓

操作步骤：

1、准备好的新鲜牛腩肉，切成大块，放进空盆里，加入多一点的清水，浸泡30分钟，期间要多换几次水，充分泡出牛肉中的血水。



3、炒锅内加入少许底油，放入一小把冰糖炒糖色，炒至枣红色，倒入焯好水的牛肉，再加入两勺黄豆酱，一勺生抽，大火炒至上色，加入适量开水，然后倒入高压锅内。



5、盖上锅盖，大火上汽后转小火压制20分钟，泄气后打开锅盖，一锅软烂入味的炖牛肉就做好了。