

牛肉的做法大全

(简体中文版)

牛肉菜谱家常菜



馒头君/著

Copyright Notice

牛肉的做法大全(简体中文版)

Author: 馒头君

Copyright © 2020 by Blue Earth

All rights reserved.

eBook ISBN: 978-3-969-69544-9

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

For information address: Blue Earth

Email: tinasun2018@gmail.com

前言

牛肉好吃又健康，我是非常喜欢吃牛肉的，牛肉不仅健康而且还能减肥，因为牛肉中的脂肪含量很少，所以常吃牛肉能保持一个非常好的身材哦！牛肉怎么做才好吃呢？平时你是怎么吃牛肉的呢？

馒头君平时吃牛排比较多，不过吃多了也会想换一个吃法。中国菜中对牛肉的做法有独到之处，为了把牛肉做到好吃馒头君查阅了大量菜谱，对每一道做法都进行了反复尝试，现在终于学会了几道制作牛肉的秘诀。

这本食谱就是馒头君制作牛肉的一些心得和方法，下面开始和馒头君一起开始美味的牛肉美食之旅吧！

番茄土豆炖牛肉



配料：

牛肉	1000g
西红柿	3-4个
洋葱	一般
小土豆	8-10个
胡萝卜	1根
盐	适量



(1) 把牛肉切块后放入锅中，冷水煮8-10分钟，捞出后洗净，番茄去皮切块，洋葱切小块，如上图。



(2) 电饭锅中可以放入一些食用油，再放入洋葱，如上图



(3) 放入番茄，如上图



(4) 把牛肉放入电饭锅，电饭锅选择1小时30分钟



(5) 1小时30分钟后开锅盖，番茄已经炖烂变成番茄汤了



(6) 加入适量的盐



(7) 再放入胡萝卜和土豆，再炖30分钟，如上图



(8) 30分钟后，打开锅盖，美味番茄土豆炖牛肉就做好了。

孜然牛肉