

四道家常菜,寓意好、颜值高、易操作,学起来,露一手 牛年吃牛菜 全家一起牛

□本刊记者 谢娜娜 马硕丹 文/图

春节将至,年夜饭餐桌上,怎能少了与牛有关,寓意好、颜值高、“牛气冲天”的菜品呢?近日,记者走访几位“烹牛”高手,跟他们学几道以牛肉为主料的好菜,为家里年夜饭的餐桌增点“牛运”吧!



1

- 推荐人:千寻
- 推荐菜品:水煮肉片
- 推荐理由:红红火火,香而不辣
- 准备食材:半斤牛里脊肉,适量豆芽、莴笋尖、蒜苗等

●制作步骤:

- 1.牛肉清洗入盆,倒清水,泡一天一夜(早、晚各换一次水)。
- 2.沥干牛肉的水分,切成薄片(越薄越好)。
- 3.切好的牛肉入盆,盆中放入生抽、料酒、胡椒粉,加少许盐,用手顺着一个方向使劲打,其间续上些许水再打,连续三四次,让牛肉“喝饱水”。最后,加一小把淀粉,继续打,锁住水分。肉上浇一小勺油,使之不粘连。
- 4.莴笋尖、豆芽、蒜苗等洗净,莴笋尖撕开,蒜苗切段,加少许盐清炒后,放一旁备用。
- 5.葱、姜、蒜切成碎,在锅中爆香,加郫县豆瓣酱炒出红油,添入清水或高汤,烧至沸腾。
- 6.锅中加入少许盐、味精、生抽、胡椒粉等,转小火,至微微沸腾,将腌好的牛肉片下锅,一定不要搅拌,以保证肉质鲜嫩。
- 7.锅中肉片及汤水勾薄芡,倒入盆中,表面用刀片辣椒面(也可用普通辣椒面代替)、白芝麻、蒜末等铺上一层,点一点香油,再来一把花椒面,热油淋至盆中即可。



3

- 推荐人:马志民
- 推荐菜品:连汤肉片
- 推荐理由:肉片滑嫩,汤鲜味美
- 准备食材:牛肉、平菇、蒜薹、番茄、木耳、香菜、花生、食盐等

●制作步骤:

- 1.将蔬菜洗净;牛肉切片,用淀粉和蛋清上浆;把木耳、花生浸泡于水中。
- 2.蒜薹切段,平菇剪去根部,手撕成瓣,番茄切块备用。
- 3.肉片用温油炒熟后盛出,备用。
- 4.锅中留底油,蒜薹、平菇入锅翻炒,接着放番茄,炒至番茄出水。
- 5.开火,锅内倒入足够的热水,水开后加入泡好的木耳、花生,炒好的牛肉。
- 6.加盐、胡椒等调味,出锅后撒上香菜即可。



4

- 推荐人:马志民
- 推荐菜品:炸牛肉丸子
- 推荐理由:简单好做,寓意幸福团圆
- 准备食材:牛肉、植物油、淀粉、食盐、料酒、鸡蛋、葱、姜

●制作步骤:

- 1.将牛肉打(剁)成肉沫,葱、姜切碎备用。
- 2.牛肉馅中放入盐、葱末、姜末、鸡蛋和料酒,顺着一个方向将肉馅用力搅拌5分钟。
- 3.加入适量淀粉,继续搅拌几分钟,使肉馅有弹性。
- 4.锅烧热倒油,六成热时改为小火,用手抓起搅好的肉馅,挤出一小团。
- 5.用勺子盛入油锅中。
- 6.丸子炸至金黄色,用漏勺捞出,凉一会儿,即可食用。



2

- 推荐人:张梦茹
- 推荐菜品:黑椒牛柳
- 推荐理由:家常菜,方便、下饭,孩子们的最爱
- 准备食材:青椒、洋葱、牛肉等

●制作步骤:

- 1.牛肉洗净,切成条状,倒入料酒,撒淀粉搅拌均匀,点少许油防止粘连,腌半小时左右。
- 2.青椒、洋葱切好备用。
- 3.炒锅中烧油(可多放些,余油可用来炒菜),油热放入牛肉翻炒,六七成熟时关火,牛肉盛出放一旁备用。
- 4.将切好的洋葱爆炒出香味,再放入青椒翻炒。
- 5.牛肉回锅,翻炒,倒入适量的黑胡椒酱继续翻炒,即可出锅。

牛肉价格全打探 挑选牛肉有妙招



新鲜的牛羊肉

□本刊记者 马硕丹 文/图

春节临近,瀍河区北窑附近的牛羊肉市场十分火爆。今年价格怎么样?如何挑牛肉呢?

日前,记者走访得知,目前,牛腩、肋条大致为每斤41元;牛腱、里脊大致为每斤47元;后腿、前腿肉大致为每斤43元;牛排、羊排大致为每斤42元;用于吃火锅的牛肉片,价格大致为每斤42元,整体价格比往年略有提升。大多数商家营业到农历大年二十九,价格有可能随时变动。

此外,龚老三鲜牛羊肉熟食批发零售工作人员马会春告诉记者挑牛肉的小妙招:一看,肉皮如无红点,是好肉;二闻,鼻子闻气味;三摸,即用手触摸肉表面,微干或略显湿润,是好肉;四压,用手指轻轻按压肉表面,鲜肉弹性强,经指压后凹陷能很快恢复。

味美牛

烟火人间,风味长存;饮食一端,家暖情浓;和家人一起,做牛菜,品牛味,过年,也是一种平凡而生动的幸福。



绘制 雅琦