

小炒牛肉



准备食材：牛肉、大蒜、小米辣、香菜

做法步骤：

- 1、将牛肉切成薄片，加入生抽、蚝油、白糖和淀粉，用手抓匀后腌制15分钟。这样可以让牛肉更加入味，同时淀粉能帮助锁住牛肉的水分，使其更加嫩滑。
- 2、在热锅中倒入适量的食用油，油热后先放入蒜末和小米辣爆香。将腌制好的牛肉片倒入锅中，快速翻炒至牛肉变色。牛肉不宜炒得太久，以免变老变硬。
- 3、最后加入洗净切好的香菜段，快速翻炒均匀，即可出锅装盘享用。

小贴士：牛肉是补充铁质的最佳来源之一，对于中老年人来说，常吃牛肉可以有效预防贫血。牛肉还富含优质蛋白质，有助于增强肌肉力量，保持身体的健康状态。此外，牛肉中的锌和维生素B群也对身体健康非常有益。这道快手炒牛肉简单易做，适合作为家常菜肴。