

红烧牛腩



准备食材：牛腩、土豆、胡萝卜、八角、姜片

做法步骤：

- 1、将牛腩清洗干净，切成适口的块状。在清水中进行焯水处理，以去除血沫和杂质。焯水后捞出牛腩，沥干水分备用。
- 2、在锅中加入适量的食用油，油热后放入姜片和八角，用中火将香料炒香。
- 3、加入焯水后的牛腩块，用大火快速翻炒，直至牛腩表面微微焦黄。接着加入生抽和老抽，继续翻炒均匀，让牛腩块均匀上色。
- 4、将土豆和胡萝卜洗净后切块，加入锅中，与牛腩一起翻炒几下。
- 5、加入足够的清水，水量要能没过所有食材。大火烧开后转小火，慢慢炖煮1小时，让牛腩和蔬菜充分吸收调料的味道。
- 6、牛腩炖煮至软烂后，加入适量的盐进行调味。最后开大火收汁，直至汤汁变得浓稠，即可出锅装盘。

小贴士：牛腩是一种高蛋白、低脂肪的肉类，含有丰富的钾元素，有助于增强肌肉力量。土豆和胡萝卜是营养丰富的蔬菜，提供丰富的纤维素和维生素，有助于维持身体健康。这道土豆胡萝卜炖牛腩肉质鲜嫩，蔬菜软烂，是一道非常适合家庭食用的滋补菜肴。