

大家好，我是第一美食的阿飞，关注阿飞，有更多的家常美食供大家参考。

今天为大家分享一道爆炒牛肉的做法，天气寒冷时吃一些热量高的食物对帮助身体产生热量，抵御寒潮的入侵是很有好处的，牛肉也自然成为了人们比较喜爱的食物之一，牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美，而且有很好的营养价值，可以补充人体所缺失的大量营养元素，深受大众喜爱。但是很多人对牛肉是既爱又恨，在烹饪的时候，牛肉很难达到像猪肉那般软烂，下面就为大家详细的分享一下做法，以及烹饪前对牛肉的处理方式，喜欢的朋友快来一起学习一下吧。



2.然后把血水控出来，在牛肉片中打入一个蛋清用手抓匀，让蛋清均匀裹在肉片上面，肉片比较黏手的时候，抓入一小把淀粉锁住肉片中的水分，再淋入一点植物油继续抓匀腌制10分钟，植物油能防止肉片相互粘连。



3.下面我们把西兰花和胡萝卜焯一下水，锅内烧水，加入少许食盐入底味，淋入一点植物油锁住食材中的营养，水烧开后先放入西兰花氽水20秒钟，再放入胡萝卜继续煮40秒钟，胡萝卜和西兰花断生以后立即倒出来，用清水冲洗降温保持其清脆的口感。



5.锅内再烧油，油烧热以后放入葱姜一起爆香，倒入西兰花和胡萝卜翻炒均匀，放入控过油的牛肉片，加入食盐2克，生抽5克，蚝油5克增鲜，转大火颠锅翻炒入味后，淋入一点明油提亮色泽即可装盘上桌。