

卤味牛肉锅 相城区骨来香自助火锅 特色卤味牛肉锅店

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 卤味牛肉锅 相城区骨来香自助火锅 特色卤味牛肉锅店 |
| 公司名称 | 相城区望亭骨来香自助火锅店 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 相城区望亭镇鹤溪路417号 |
| 联系电话 | 18550519634 18550519634 |

产品详情

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。中医认为，牛肉有补中yi气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、久病及面黄目眩之人食用。

- 1.牛肉洗净
- 2.锅内加水烧开
- 3.放牛肉焯一下
- 4.准备好中i草药卤料
- 5.锅内放少量油，放适量白糖炒至变红起泡
- 6.倒进装有卤料并焯好水的卤牛肉罐中
- 7.放适量的盐
- 8.加适量的纯净水
- 9.加适量bing油煮至牛肉变软用筷子能插动即着火并泡一晚
- 10.牛肉取出切片即可
- 11.用小葱、bing油、香油、蒜蓉制作。

调料小贴士

- 1、卤好的牛肉放在卤汤内浸泡一晚，这样牛肉更入味。
- 2、感染性疾病的人慎食；黄牛肉为发物，患疮疥、痘疹、瘙痒者慎用。

卤牛肉下锅

步骤1.牛肉洗干净加香料卤40分钟，将香料过滤不要，牛肉切片放到卤水里浸泡一夜；2.坐锅烧油，下蒜末煸香，特色卤味牛肉锅店，接着下辣椒粉，撒少许盐；3.加入泡好的牛肉片，加蚝油，酱油，鸡精，香油，特色卤味牛肉锅，香菜拌匀就OK了~

卤牛肉下锅

材料牛腱子肉，蒜末，香菜碎，八角，卤味牛肉锅，桂皮，草果，干辣椒，花椒，盐，酱油做法编辑1.牛肉洗干净加香料卤40分钟，将香料过滤不要，牛肉切片放到卤水里浸泡一夜；2.坐锅烧油，下蒜末煸香，接着下辣椒粉，撒少许盐；3.加入泡好的牛肉片，加蚝油，酱油，鸡精，香油，香菜拌匀就可以了。

牛肉含钾和蛋白质

钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质：4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质。

牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低，但却富含结合亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

卤味牛肉锅-相城区骨来香自助火锅-特色卤味牛肉锅店由相城区望亭骨来香自助火锅店提供。相城区望亭骨来香自助火锅店为客户提供“餐饮加盟”等业务，公司拥有“骨来香”等品牌，专注于其它等行业。，在相城区望亭镇鹤溪路417号的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：陈灵。