

专业肉制品 为您好提供 牛肉片大礼包

产品名称	专业肉制品 为您好提供 牛肉片大礼包
公司名称	瑞安市南翔食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	原产地:浙江 品牌:南翔食品
公司地址	瑞安市湖岭镇永安下社垵村
联系电话	86 0577 65495885 13506560865

产品详情

原产地	浙江	商品条形码	-
品牌	南翔食品	卫生许可证	-
产品标准号	-	净重	228 (g)
保质期	140 (天)	生产厂家	南翔食品有限公司
肉类品种	牛肉制品	制作方式	酱卤
储藏方法	-	绿色食品	是
生产日期	-	售卖方式	包装
特产	是	有机食品	是

工艺：粉蒸

口味：咸鲜味

主料：牛肉(腩肋)(250克)

辅料：糯米粉(50克) 油菜(50克)

调料：香菜(10克) 大葱(10克) 花生油(30克) 姜(30克) 甜面酱(10克) 豆瓣酱(3克) 料酒(10克) 酱油(25克) 白砂糖(5克) 味精(1克) 淀粉(玉米)(5克) 胡椒粉(2克)

类别：家常菜 气血双补调理 补虚养身调理 健脾开胃调理 术后调理

制作工艺

1. 将牛肋条肉去筋，洗净，切成片，装在碗内；
2. 葱、姜切碎末备用；
3. 牛肋条肉加入葱、姜末，放入甜面酱、豆瓣酱、酱油、料酒、白糖、味精、干淀粉、五香米粉搅拌均匀，再加上花生油拌好；
4. 青菜（油菜）去老叶，择洗干净，切长条块；
5. 香菜择洗干净，切成段；
6. 将青菜段铺在小蒸屉的底部，将裹匀米粉的牛肋条肉片铺在青菜上，架在水锅上用旺火、沸水、足气蒸1个小时；
7. 待蒸至牛肉断血、酥嫩，离火，盛到盘内；
8. 将锅置于旺火上，放入花生油，烧至七成热，放入葱末略炒，一出香味，趁热浇淋在牛肉上面，撒上胡椒粉、香菜段即可。

食谱营养

牛肉(腩肋)：牛肉富含丰富蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后，病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品；牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效，适宜于中气下隐、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

糯米粉：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素b1、维生素b2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

油菜：油菜中含有丰富的钙、铁和维c。另外胡萝卜素也很丰富，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益，爱美人士不妨多吃一些油菜。油菜还有促血液循环、散血消肿、活血化瘀、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。另外最近国外科学家还在油菜中发现含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能起到明目的作用，同时指出十字花科蔬菜如油菜可降低胰腺癌发病的危险。

食谱相克

牛肉(腩肋)：牛肉不宜与板栗、田螺、红糖、韭菜、白酒、猪肉同食。

所含营养素

- 热量 (862.96千卡)
- 蛋白质 (54.83克)
- 脂肪 (44.81克)
- 碳水化合物 (61.94克)
- 膳食纤维 (2.30克)
- 维生素a (98.40微克)
- 胡萝卜素 (487.20微克)
- 硫胺素 (0.26毫克)
- 核黄素 (0.49毫克)
- 尼克酸 (10.55毫克)
- 维生素c (25.70毫克)
- 维生素e (14.97毫克)
- 钙 (164.53毫克)
- 磷 (465.05毫克)
- 钠 (2144.36毫克)
- 镁 (137.93毫克)
- 铁 (13.14毫克)

- 锌 (11.90毫克)
- 硒 (9.35微克)
- 铜 (0.50毫克)
- 锰 (2.57毫克)
- 钾 (976.48毫克)
- 维生素b6 (0.01毫克)
- 泛酸 (0.04毫克)
- 叶酸 (13.10微克)
- 维生素k (0.70微克)
- 胆固醇 (177.50毫克)

更多南翔推荐美食：