

好多女性都爱这道菜,富含胶原蛋白,热吃软糯,凉吃Q弹,特香

这料富含胶原蛋白受追捧,热吃软糯,凉吃Q弹,男女老少都爱吃。前些日子买了一大袋子牛筋,炖了一半,这不,清理冰箱里把另一半给看到了。冰箱虽好,但是也不宜久存食品,毕竟存得时间愈久,食材的水分和营养流失愈多。

牛筋就是牛的韧带,其中不含肉纤维,不用担心泡水会营养流失,所以直接用凉水冲泡就可解冻。

牛筋虽然好吃,但是炖的时间也确实不短,要不是新入手了这口漂亮的铁锅,我还真就用高压锅压它了。想着纯牛筋吃着怪单一的,不如多放几种蔬菜更有营养。炖这一锅,材料越多,选择性越多,家人吃着也能随心所欲。用铁锅炖菜,盖子好拿取,炖菜的时间也好控制,而且炖完直接端上桌。在这点上,高压锅就显得有点麻烦了,因为必须要把锅里的压力完成泄掉才能打开盖子;再分两次放菜炖,就感觉在操作上不那么顺畅了。

当然了,用高压锅特别适合没长时间做饭的人,或者着急想吃的人。至于用什么锅,自己拿捏啊!

牛筋的营养其实没有多少,其主要成分是胶原蛋白,这是一种很低质的蛋白质,并不会因为吃了它就转变成你小脸儿上的胶原蛋白。常看到很多文章里写到,吃牛筋和猪蹄能美容,其实这是谣言。这种胶原蛋白也不过是被当成普通的蛋白质而被身体吸收,美容养颜不过是误传罢了。

人们之所以喜欢它,还是因为它或糯或Q的口感。我长话短说,民以食为天,吃饱吃美了才有精力做事。

-----【红烧牛筋】-----

【材料】牛筋2500克,土豆1个,胡萝卜1根,洋葱1个,红辣椒2个,青辣椒2根

【调料】大葱半棵,姜1块,桂皮2小块,八角1个,酱油适量,生抽少许,盐适量,热水适量

【制作】

1. 牛筋清洗干净;
2. 配菜清洗干净;土豆、胡萝卜、紫皮洋葱、红辣椒、青辣椒;这些菜先不要切,待牛筋炖烂时再切,防止刀口处因放置时间太长而变干;
3. 牛筋煮熟后还要回缩,所以可将牛筋切大段,约4公分长;
4. 铁锅中倒适量凉水,将牛筋入锅中,大火煮开;
5. 煮开后将浮沫撇掉;牛筋没有肉纤维和血水,所以浮沫只是牛筋外挂的一些肥油,撇掉后能让汤汁更清爽,锅壁上也不会有附着物;
6. 大葱切段,姜切厚片,八角、桂皮准备好;
7. 将步骤6中的调料入锅中,再倒适量酱油、盐;
8. 盖盖子,转微火;牛筋不易炖烂,所以中途需要加几次热水防止干锅,用时约3-4小时;如果用高压锅,约40-60分钟可压得软糯;
9. 牛筋炖到软糯,体积明显比生的时候要大一圈,可用筷子夹起一块尝尝,顺便尝尝咸淡;如果不咸再加盐,如果颜色太浅,再加酱油或者老抽;
10. 土豆、胡萝卜、洋葱切滚刀块,红辣椒去籽切块,青辣椒切段;
11. 将不易熟的土豆胡萝卜入锅中,再倒少许生抽,翻拌均匀,盖盖子焖10分钟;
12. 关火,将洋葱、青红辣椒倒入锅中,利用余热将其烫变色即可;可直接端锅上桌,亦可盛入碗中上桌。

小提醒:

1. 牛筋很干净,只需凉水冲洗两遍即可,也无需焯水,直接煮开后撇掉浮沫;牛筋不易炖烂,可根据家中的厨具来选择;用高压锅最快,约需1小时就可软糯;用密封效果好的铁锅需要3-4小时;也可用容量大、密封效果好的砂锅;用这两种锅时,中途加水一定要加热水,这样可避免热牛筋被冷水激变硬而延长炖的时间;
2. 牛筋可热吃,亦可凉吃;热吃软糯微粘,凉吃筋道Q弹;牛筋凉后还会回性,所以一定要炖到入口即化感才成;不加配菜的牛筋吃剩下后可入冰箱冷藏保存,再吃时可切片,Q弹筋道又滑爽;加了配菜之后就需要重新加热才能食用了;
3. 配菜如土豆胡萝卜等可根据喜好增减、调换;加了配菜之后,营养丰富且养眼。



CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

6-122

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询