

金针菇蒸牛肉

2020-06-22 Mars

INGREDIENT

【食材】 金针菇、牛腱子肉、鸡蛋

【调料】 植物油、泡野山椒、香葱、生姜、盐、淀粉、酱油、蚝油、白糖

PROCESS

- A 金针菇用水清洗，从中间拦腰一分为二，沥干并用手挤干水分备用；
- B 生姜切丝，野山椒切碎，香葱切成葱花；
- C 牛腱子肉切约 *0.3cm* 厚片，放入适量盐、白糖、酱油、蚝油调味；
- D 在牛腱子肉中加入淀粉适量和一个鸡蛋清，用手抓拌搅打至起胶状态；
- E 在搅拌好的牛腱子肉中放入野山椒碎和生姜丝，加入适量植物油抓拌均匀；
- F 在盘底均匀铺一层金针菇，蒸锅上汽放入，中火蒸 *2min*；
- G 时间到后开盖，在金针菇表面均匀码放一层腌好的牛腱子肉片（连同姜丝和泡椒碎）；
- H 盖上锅盖，中火蒸 *7min*；
- I 时间到后打开锅盖取出盘子，在表面均匀撒上一层葱花；
- J 起锅烧少量植物油，待油表面冒烟后淋在葱花上即完成制作。

TIPS

- 必须先放入 C 步骤调料把牛肉抓至起胶后，才能放入姜、泡椒和植物油抓拌；
- 金针菇必须提前蒸制，否则和牛肉不能同时成熟；
- 蒸制时间必须精确，否则影响口感。