



[\[返回美食厨房首页\]](#) • [\[所有跟贴\]](#) • [\[加跟贴\]](#) • [\[版主管理\]](#) • [\[流浪的小猫的留园博客\]](#) • * 繁體閱讀 *

【国庆】土豆炖牛肉

送交者: [流浪的小猫](#) [御史大夫★★★★☆] 于 October 01, 2010 08:35:33 已读 20376 次



留园社区
6park.com

www.6park.com

天天养生堂
数百种美国名厂保健品,
超低价直销全球!
PANLI 代购
海外华人最新省钱生
活从PanLi代购开始!
免费越洋短信
覆盖国内全部手机小
灵通,即时快捷方便!
ECward代购
上淘宝网,买国货!
省60% | 5天送达
免费精彩游戏
弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



www.6park.com

好久没有上菜啦，自从中秋腐败回来之后就一直很忙，相机里的照片一直都没有时间整理，所以也就一直没上菜啦~之前做土豆炖牛肉的时候我总是把土豆切大块，可是炖了很长时间之后土豆也变小啦，汤汁很稠，虽然味道不错，但是不美观，后来想了一下，先把土豆煎一下，然后把肉炖得差不多了再放土豆，这样不仅土豆不会炖烂，肉也已经很软啦，大家不妨试试。在这里也祝大家国庆节快乐！

www.6park.com

材料：牛肉 土豆 葱 蒜 姜 大料
调味：冰糖 生抽 老抽 耗油 盐 料酒

做法：

1. 准备材料

2. 牛肉改小块，土豆切滚刀状然后泡在清水里洗去表面淀粉，葱打结，姜切片，蒜剥皮

3. 锅内烧水，然后下牛肉烫2分钟去血水，捞起洗净沥干水分

4. 锅里下两勺油，然后下土豆煎得表面金黄盛起备用

5. 锅内煎土豆剩的油别倒了，直接下葱姜蒜和大料炒香

6. 把牛肉放进去翻炒2分钟，然后倒料酒，生抽，老抽，耗油和冰糖翻炒均匀

7. 最后加清水没过牛肉1cm，大火滚开改小火炖1小时（我家炒锅不够大，换了口锅）

8. 1小时之后先将葱姜蒜捞起来然后下土豆，并稍微翻炒一下，然后中火炖20分钟至土豆熟透，加点盐调味即可（喜欢吃辣的也可以在加土豆的时候加点干辣椒进去）

www.6park.com



www.6park.com



www.6park.com



喜欢流浪的小猫朋友的这个贴子的话, [[请点这里投票加分支持](#)]

[[流浪的小猫的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

- 白天上班, 晚上交易: 24小时网上外汇居家创业;
- 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付;
- EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息;
- Panli代购, 海外华人省钱生活从Panli开始;
- 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家;
- 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付;

- 美国阳光电话卡 品质高, 费用低, 功能多, 服务佳, 打中国最方便;
- 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价;
- 回国机票, 批发价格, 最低价格;
- 卡乐透-海外最低价游戏卡, 充值卡, Q币, 在线支付自动提卡;
- 网上热炒的最新话题: 电话连线看什么电视最值? ;
- 支付宝海外轻松充值;

所有跟贴: (欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助, 美厨高手们会热心的回复, 帮助您增进厨艺;)

- 真不错, 馋人啊。 - [rosejyy2000](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 这个不是我们那里的看家菜吗 - [爆肚](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- ~欢迎参与祖国国庆活动~~煮得真诱人~~ - [飘逸文文](#) (377 bytes) 10/01/10 (0)
- 我的大沙发!!!! - [飘逸文文](#) (0 bytes) 10/01/10 (1)
 - 文版, 下面啦, 去下面坐, 俺这沙发老大了^^ - [流浪的小猫](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 沙发得是山寨滴 - [流浪的小猫](#) (0 bytes) 10/01/10 (1)
 - 头等沙发!! ^^ - [飘逸文文](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)

加跟贴 (积极回帖支持发贴的朋友, 才能欣赏到更多精品好贴!)

笔名: 密码: [注册笔名请按这里](#)
标题:
内容(可选项):

[[编辑助手](#)] [[发帖须知](#)]

