家常三步卡 · No.016 小雪暖身

萝卜炖牛腩

牛腩炖到软乎带胶着劲，萝卜吸饱肉汤比肉还勾人

食材

白萝卜 1根 · 牛腩 1块（带筋带油花）· 姜 · 八角 · 料酒 葱花



三步就够

1. **牛腩焯水**
   冷水下锅加姜料酒，撇净血沫捞出温水冲，别用冷水
2. **慢炖上色**
   煸香姜片八角，下牛腩炒上色，倒热水没过，小火炖1.5小时
3. **萝卜后放**
   牛腩能扎透再下滚刀萝卜块，炖20分钟，最后放盐收浓

别踩这三个坑

别冷水激肉（炖多久都硬）· 萝卜早放会化 · 盐最后放（肉才烂）

扫码看完整做法

时令家常菜 · 一周不重样

扫码直达已发布原文