

# 山东美味的鲜菇牛肉酱怎么样

发布日期：2025-10-02 | 阅读量：22

鲜菇牛肉酱是一种以牛肉为主的调味品。鲜菇牛肉酱采用传统工艺，巧妙结合御厨配方，炒制出的鲜菇牛肉酱。味道正，是百姓家庭餐桌上不可或缺的佐餐调料，也可以直接食用。鲜菇牛肉酱是生活当中很常见的一种调味料。鲜菇牛肉酱的吃法也很多，比较常见的就是拌饭吃。当然，在很多的烹饪当中，也可以加入适当的鲜菇牛肉酱进行调味。人们也常用鲜菇牛肉酱卷大葱煎饼吃，所以鲜菇牛肉酱用途很普遍。不过鲜菇牛肉酱一般是比较辣的，吃的时候不要过量，牛肉也是比较燥热，所以不要吃过量了，以免火气太大。鲜菇牛肉酱为了稍微延长点保存时间，在制作时可以多加些盐。山东美味的鲜菇牛肉酱怎么样

鲜菇牛肉酱是一种以牛里脊、青椒、香菇等制作而成的菜品，一般选用比较嫩的牛里脊肉为主要原料，牛肉营养丰富，香菇香气迷人。怎么做呢？炒锅放在火上，大火烧热锅底，放入花菇粒，转中小火烘烤。把花菇含有的水分烤干，烤到花菇表面呈金黄色，把花菇取出备用。锅里放适量食用油，放入牛肉粒翻炒。炒到牛肉粒熟，表面呈焦黄色。放入干豆豉20粒。放入2汤匙六月鲜豆瓣酱，用铲子翻炒到每一块牛肉粒都被酱汁包裹。放入烘烤干的花菇粒，放入碾碎的花生粒，用铲子翻拌均匀，鲜菇牛肉酱就炒好了。香辣味诚惠隆鲜菇牛肉酱批发市场鲜菇牛肉酱味道正，是百姓家庭餐桌上不可或缺的佐餐调料，也可以直接食用。

鲜菇牛肉酱里的营养价值有什么？1、含铁：铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。2、含丙胺酸：丙胺酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分。如果你对碳水化合物的摄取量不足，丙胺酸能够供给肌肉所需的能量以缓解不足，从而使你能够继续进行训练。这种氨基酸比较大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。怎么挑选？看气味与滋味：品质好的鲜菇牛肉酱应具有浓郁的酱香气和酯香，无不良气味；味鲜醇厚，咸辣适口，无酸、苦、涩、焦胡及其他异味，回味余长，香气协调。5、看组织形态：品质好的鲜菇牛肉酱为粘稠适度的半流体，无霉花及其他外来杂质。

鲜菇牛肉酱的营养价值：牛肉性味甘、平，具有补脾胃、强筋骨的功效。在营养成分上，牛肉中含富蛋白质、铁、钙、维生素A、维生素B1、维生素B12、肉碱等。与猪肉和羊肉相比，牛肉里面的蛋白质含量高、比例均衡，而且它的脂肪含量要比两者要低。经常吃牛肉可以提高我们的抵抗力，强身健体。同时，它是补气血佳品，在大病过后、生育过后或动手术过后，可以多点吃牛肉，它具有补充失血、修复组织等功效。鲜菇牛肉酱的食材选购：挑选牛肉的方法：新鲜品质优的牛肉颜色是鲜红色的，纤维比较细，用手去按捏会感到有弹性而且不粘手。否则牛肉的品质比较次。买牛肉的时候我们还要学会判别是不是灌水牛肉。仔细观察表面，会发现灌水牛肉的肉质纤维比较粗糙，有水分渗出，而且用干纸巾贴在牛肉表面，纸巾很快就会湿透。吃饺子的时候很多人喜欢和醋拌一起，这个时候不妨试试把鲜菇牛肉酱也拌一起，味道会给你带来很大的惊喜哦。

香辣香菇牛肉酱的做法：主料：牛肉(200克)，香菇(4朵)。辅料：葱(5克)，食用油(3大勺)，姜(5克)，料酒(1小勺)，生抽(2大勺)，豆瓣酱(2大勺)，老干妈豆豉酱(2大勺)，蒜(5克)。步骤：1、用料：牛肉200克，香菇4朵，葱5克，食用油3大勺，姜5克，料酒1小勺，生抽2大勺，豆瓣酱2大勺，老干妈豆豉酱2大勺，蒜5克；2、干香菇泡发，3、洗净后切小丁。4、葱姜蒜分别洗净切碎，备用。5、牛肉洗净剁碎，6、加入葱蒜，料酒，生抽，7、抓匀，腌制30分钟。8、锅烧热，倒油，9、油烧热加入姜末，炒香。10、倒入牛肉，翻炒至牛肉变色。11、加入香菇，翻炒均匀。12、加入豆瓣酱和豆豉酱，炒香。13、倒入适量水，14、大火煮沸，转小火熬数分钟，15、汤汁收浓，熄火。16、出锅。鲜菇牛肉酱里面不要加其他配菜会串味。山东鲜菇牛肉酱市场

鲜菇牛肉酱里面含有各种各样的调料,味道很足风很正,只要将食材和牛肉酱搅拌一起就可以吃了。山东美味的鲜菇牛肉酱怎么样

吃了鲜菇牛肉酱的好处：杀菌。夏季的饮食很容易被细菌污染，因为天气炎热，食物搁置太久容易腐烂，所以，如果每餐饭可以适当的吃一点辣椒牛肉酱，有助于杀菌，而且，也正是因为辣椒可以杀菌，也有助于预防炎症。增进食欲。人在吃鲜菇牛肉酱以后，就会刺激味蕾和胃肠，增强食欲，而且在辣味的刺激下，人们往往会多进食，这样可以解决苦夏的烦恼。美容肌肤。辣椒含有非常丰富的维生素C多C多漂亮，辣椒能促进体内激分泌，改善皮肤状况。许多人觉得吃辣会长痘，其实并不是辣椒的问题。只有本身就爱长痘的体质，吃完辣椒才会火上浇油。当然，对于那些比较爱长痘痘的朋友们，还是要控制吃辣。山东美味的鲜菇牛肉酱怎么样

杭州诚惠隆商贸有限公司是一家有着先进的发展理念，先进的管理经验，在发展过程中不断完善自己，要求自己，不断创新，时刻准备着迎接更多挑战的活力公司，在浙江省等地区的食品、饮料中汇聚了大量的人脉以及\*\*，在业界也收获了很多良好的评价，这些都源自于自身不努力和和大家共同进步的结果，这些评价对我们而言是比较好的前进动力，也促使我们在以后的道路上保持奋发图强、一往无前的进取创新精神，努力把公司发展战略推向一个新高度，在全体员工共同努力之下，全力拼搏将共同杭州诚惠隆商贸供应和您一起携手走向更好的未来，创造更有价值的产品，我们将以更好的状态，更认真的态度，更饱满的精力去创造，去拼搏，去努力，让我们一起更好更快的成长！