

江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场

生成日期: 2025-10-27

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。鲜菇牛肉酱一般选用比较嫩的牛里脊肉为主要原料。江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场

吃鲜菇牛肉酱要注意什么？牛肉性味甘、平，入脾、可补脾胃，强筋骨。治虚损羸瘦，消渴，脾弱不运，痞积，水肿，腰膝酸软。牛肉含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，可提高机体抗病能力，对于生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。为了满足市场日益增长的对功能性方便食品的需要，通过对产品配方及加工方法进行研究，开发了既营养又携带方便的鲜菇牛肉酱。江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场鲜菇牛肉酱对人类经常出现的缺铁性贫血和面色暗黄以及皮肤黯淡无光等症都有一定缓解作用。

鲜菇牛肉酱的食用功效：1、鲜菇牛肉酱可以促进食欲、强筋等等的功效。香菇是高蛋白、低脂肪的营养保健品，并且它还含有丰富的维生素D和氨基酸，从而可以提高我们的抵抗力。2、能延缓皮肤的衰竭。3、抗疾病和防疾病的效果也是很显著的。4、牛肉中的铁元素很丰富，从而可以预防贫血。5、对于健身的人来说，可以有效的增肌，并且保持肌肉的形状。对于筋骨来说，也是有很大的帮助。6、这道食谱，可以很好的帮助人们提高抵抗力。注意事项：1、牛肉和白酒相克：牛肉性温，助火；白酒性热，具有刺激性。两者一同食用，容易引起牙龈上火发炎。2、牛肉和红糖相克：红糖含有丰富的维生素C和B族维生素，牛肉有滋养脾胃、补中气、化痰息风、强健筋骨、止渴止涎的功效。两者相克，一起食用会引起腹胀。

鲜菇牛肉酱的禁忌人群：鲜菇牛肉酱一般人群均可食用。其中贫血者、抵抗力低下者、血脂高的患者、血压高的患者、动脉硬化患者、糖尿病患者、肾炎患者食用鲜菇牛肉酱会更好，不过脾胃寒湿气滞或皮肤痒病患者忌食。准备食材：牛肉，香菇，辣椒面为主料，具体数量可按自己喜好调配，喜欢吃啥就多放点啥。湿豆瓣，葱、姜、蒜、十三香、熟芝麻、豆瓣酱为配料。同样根据自己口味调整，姜可稍多点，提味！调料只需一小碗生抽即可。处理食材的时候注意。牛肉切的稍大。太小了吃的不过瘾！香菇跟牛肉一般大即可。大点比小点好。葱姜蒜放到搅拌器。鲜菇牛肉酱在原料的选择上要注意，牛肉应该选用经卫生检验合格的新鲜肉或冻牛肉。

保健养生鲜菇牛肉酱的做法：1、挑选精瘦牛肉两斤，切块搅成粒状，不要太碎，那样做出来没有口感。2、蒜去皮同样用料理机摇成大粒蒜末、辣椒也同时搅碎。3、香菇提前浸泡好稍微挤干水份，料理机摇成颗粒状备用。4、准备适量提前烤熟的花生并脱去外衣，所有材料准备齐全，可以开始制作了。5、锅内加入适量色拉油，比正常炒菜要多出。之后多出来的可以封住牛肉酱表面，延长保质期。翻炒至所有生牛肉粒变色。6、依次加入香菇、蒜末、豆酱搅拌均匀继续翻炒。颜色翻拌均匀，直至锅内开始翻滚，然后中火不断的翻拌防止糊底，直至熬干水分，过程大概在半小时左右，量越大时间越长。开盖撒花生芝麻。鲜菇牛肉酱在制作过程中会加入一些香料，而且会放入适量的辣椒，它的味道香浓。江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场

补气血提高人体造血功能是鲜菇牛肉酱比较重要的功效。江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场

鲜菇牛肉酱做之前需要处理的食物：处理香菇，提前2小时泡发的干香菇。做酱料比较好是用干香菇，香味更香更浓郁，而且口感也更好，做出来的酱又香又好吃。加入一点红薯淀粉，用淀粉水揉搓香菇，因为淀粉的吸附力非常强，这样才能把香菇里的灰尘和杂质清洗得更干净一点。然后用清水把香菇清洗几遍，这样洗出来的香菇白白净净。然后把香菇的水分挤干，这样炒的时候才不会炒太久。然后把香菇切成小丁。15分钟后把煮好的辣椒捞起来放在笊箕里放凉。接着把放凉后的辣椒倒入料理机里，加入一点姜片、几颗大蒜增加底味，把姜蒜辣椒尽量打碎一点，这就是所谓的糍粑辣椒。一般做酱料用这种辣椒是非常香的，把它倒出来备用。江苏奶香味鲜菇牛肉酱市场

杭州诚惠隆商贸有限公司致力于食品、饮料，以科技创新实现***管理的追求。诚惠隆深耕行业多年，始终以客户的需求为向导，为客户提供***的辣椒酱，拌饭酱，下饭酱，香辣酱。诚惠隆不断开拓创新，追求出色，以技术为先导，以产品为平台，以应用为重点，以服务为保证，不断为客户创造更高价值，提供更优服务。诚惠隆始终关注自身，在风云变化的时代，对自身的建设毫不懈怠，高度的专注与执着使诚惠隆在行业的从容而自信。