



头条号 / 洁洁的美食日记

牛肉无论是煎还是炒都非常好吃因为牛肉本身就特别香，之前去饭店点的炒牛肉也都是非常简单只搭配了青椒。而我今天准备用虫草花来炒牛肉，你是不是特别的好奇呢，虫草花还能炒菜吃？没错，还特别鲜香好吃呢！不过你可别听错了，很多人容易把虫草花想成冬虫夏草，这两个可不是一样的。虫草花是一种菌类经常被用来煲汤能增加汤的鲜美和营养！它含有丰富的蛋白质和氨基酸并且有30多种人体所需的微量元素，要高于普通的菌菇。



首先把1小把虫草花淘洗干净备用，然后把牛肉加入少许淀粉、料酒、生抽腌制10分钟，这样出来的牛肉会更加鲜嫩



等到牛肉翻炒变色后加入虫草花进来翻炒，炒制虫草花变软





好吃的牛肉炒虫草花就做好了，牛肉我用的是梅花肉瘦中带有一点点肥提前腌制，炒出来的牛肉特别的嫩搭配虫草花特别的鲜，虫草花吸入了牛肉的鲜味鲜上加鲜特别好吃。夏天的青辣椒比较辣，放入青辣椒一起炒辣辣的增加了菜的风味特别下饭

。