

# 好吃的牛肉要会吃

## 科尔沁牛肉专家教你正确吃牛肉

专刊记者 庄粟

圣诞节刚过,元旦又到,在这欢乐的节日里,和家人一起享用一顿大餐是一件美事。无论是西餐还是中餐,牛肉都扮演着重要的角色,煎炒烹炸,小小的牛肉能演绎出许多美味。记者邀请到烟台市晟宏企业管理咨询有限公司总经理吴建国跟大家聊聊有关牛肉的美食。

烟台市晟宏企业管理咨询有限公司旗下晟百商贸有限公司作为科尔沁牛肉烟台总代理,多年来为烟台市民提供了多种营养丰富的牛肉。

科尔沁牛肉产自内蒙古草原腹地——内蒙古自治区通辽市,富含人体所需多种营养物质,具有口感鲜香、低脂肪、高蛋白、高钙质的特点,是天然绿

色食品,味道极美,且保质期长,食用及携带方便。

“科尔沁牛肉在成吉思汗金戈铁马时代被选为主要的军粮,据说这也是成吉思汗的秘密武器之一。”吴总告诉记者。

采访的最后,吴总为大家介绍了西式牛排和一些中式牛肉菜肴的做法,美味诱人,喜欢吃牛肉的朋友可以学着做一下。

### 牛排



1.牛排充分解冻。用冷水解冻或在冰箱保鲜室内自然解冻。

2.平底锅高温加热,倒入适量色拉油,放入解冻好的牛排,单面煎约2分钟,见底部变色,翻至另一面,再煎2-3分钟,待变焦黄即可。可依个人口味,延长或缩短煎制时间。

3.放入盘中,浇酱汁,趁热食用。

**温馨提示:**在解冻时,最好先除去外包装,再将带有完好内包装的牛排放入冷水或冰箱保鲜室中进行解冻,缓化。切忌微波解冻,煎制时不宜频繁翻面。

### 黑椒牛肉粒



1.牛肉切成2厘米见方的小粒,用盐、油腌制。将糖、黑胡椒、蚝油、老抽装在一个小碗里拌匀,这就是简单版本的黑胡椒汁。

2.平底锅烧热,倒入油,将腌制好的牛肉粒倒入。将牛肉粒各面煎上色,立刻取出。注意下锅后不要频繁翻动牛肉粒,这样肉的汁水无法锁住。

3.炒制酱汁。将黄油融化,加入蒜蓉、黑胡椒、糖,炒香。这样的酱汁能自然包裹在原料上,不需要勾芡,更加健康。

4.将煎好的牛肉粒倒入,并倒入酱汁,翻匀即可。

5.装盘。加上芦笋,撒上花生碎即可。

烟台市晟宏企业管理咨询有限公司

烟台市晟宏企业管理咨询有限公司成立于2004年,下辖烟台晟宏礼品分公司和烟台市晟百商贸有限公司两家子公司。

晟宏礼品分公司

烟台市晟宏企业管理咨询有限公司成立于2009年,与多家知名品牌公司有长期合作,代理各种商务礼品。主打礼品:工艺礼品、家居用品、办公用品、印刷品、健身休闲、皮具、健康食品、促销品等系列产品以及意大利尼诺里拉手表。

晟百商贸有限公司

成立于2010年,是科尔沁牛肉系列食品、韩国咖啡、芭苛斯橄榄油、进口葡萄酒的烟台代理商。主要业务:酒店、专卖店、团购、招商、批发零售。

科尔沁牛肉主要产品:冷冻类(上脑、眼肉、里脊、外脊、肥牛、美式牛排、带骨腹肉、腱子、黄瓜条、辣椒条、牛腩、牛尾、羊排、羊肉卷、羊腿等),深加工类(牛杂、肉馅、牛肉丸、牛肉串、调理牛排等),精品礼盒类,熟食类(风干牛肉干、牛板筋、酱牛肉、酱牛筋)。

烟台市晟宏企业管理咨询有限公司将继续在持续的发展中把公司做精,做强,凭借不断创新,追求卓越的理念,去为更多客户服务。

## 元旦促销出奇招 跨年大惠倒计时

振华电器 ZHENHUA E-MART

元旦假期即将来临,家电卖场早已做足准备,以迎接年末特卖。作为烟台本土的家电品牌振华电器,早在几周前就与厂家进行商讨,以最大力度回馈广大消费者。并且保证此次特卖期间货品的充足。

据悉,本次振华电器跨年大聚惠的活动时间定于12月27日启动,大、小家电品牌都将参与其中。彩电6.5折起售,4K电视最高直降6000元,并有电压力锅等超值大礼。厨卫、小家电5折起,空调最高直降3000元。为计划购买电器的市民带来想不到的超值优惠。此外,前期的认筹也全面启动。12月26日前到振华电器各门店预交订金的市民,预存10元抵100元,加送新年礼包一份。预存30元抵300元,加送2公斤洗衣液。预存50元抵500元,加送高档菜板。关注烟台振华电器微官网分享跨年促销优惠信息,并分享到朋友圈,即可参与免费大抽奖的活动。限量新春礼品来就送。



# 码帮大惠

### 如何加入码帮?

第一步,微信关注“齐鲁晚报”,点击下方菜单“码帮腰牌”,输入你的姓名和电话,就可以成功加入码帮了。每位码帮会员都会有一个专属的码帮腰牌——“读者卡”,上面标有你的信息与积分;

第二步,微信关注“消费圈”,这个账号可谓码帮成员的“行走江湖秘籍”,所有的本地美食动向都会在这里面更新,少侠们,一定不要忘了每天都刷一刷啊;

第三步,那当然是拿上手机,去店里出示码帮读者卡,然后大吃一顿啦!

商家加盟热线:18866650106

服务咨询热线:15564541718

消费圈二维码



齐鲁晚报微信二维码



### 维汀花园酒店

**码帮独享:**  
牛尾汤:原价49元/份,码帮价39元/份  
地址:芝罘区环山路114号  
电话:6690909



### 重庆刘一手火锅

**码帮独享:**  
黄金羊肉丸:18元/份,码帮价9元/份  
鲜猪黄喉:32元/份,码帮价16元/份  
钻石羔羊:42元/份,码帮价21元/份  
地址:万达广场万达百货5楼(每款半价菜品每桌限一款)  
订餐电话:6092999



### 张果老驴肉馆

**码帮独享:**  
菜品:酱驴肉  
原价:58元/份,码帮价:48元/份  
地址:芝罘区机场路15号  
电话:18396677806



### 黄记煌

**码帮独享:**  
金牌锅:原价358元/份,码帮价179元/份  
银牌锅:原价268元/份,码帮价134元/份  
黄记煌至尊锅:原价498元/份,码帮价249元/份(每款半价菜品每桌限一款)  
地址:振华购物中心9楼  
电话:6251322



### 一品臻西餐咖啡

**码帮独享:**  
西兰花炒腊肉:原价28元/份,码帮价:6元/份  
地址:烟台市芝罘区辛庄街001号  
电话:2118558



### 唐朝饭店

**码帮独享:**  
贵妃鸡:原价58元/份,码帮价48元/份  
地址:开发区黄河路丹阳小区北门东80米  
电话:6374869



### 蓝白海天传统文化酒楼

**码帮独享:**  
干锅牛蛙:原价58元/份,码帮价28元/份  
椒油菜花:原价28元/份,码帮价12元/份  
蛋香豆腐:原价28元/份,码帮价16元/份  
地址:芝罘区庆善街22-1(毓璜顶医院北侧,每款半价菜品每桌限一款)  
电话:6518866 6515566



### 西班牙主题餐厅

**码帮独享:**  
三文鱼沙拉:原价48元/份,码帮价32元/份  
地址:芝罘区滨海广场48号  
电话:6217588



### 东棋汇海

**码帮独享:**  
国宴狮子头:原价38元/份,码帮价19元/份  
老福山炸里脊:原价39元/份,码帮价19元/份  
锦绣菜团:原价48元/份,码帮价24元/份(每款半价菜品每桌限一款)  
地址:芝罘区环山路155号  
电话:6866789



### 老公社乡土菜馆

**码帮独享:**  
通香嫩鸡:原价32元/份,码帮价16元/份  
地址:莱山区凤凰山庄对面水库西面  
电话:6888088



### 幸福绿洲生态美食广场

**码帮独享:**  
口蘑烧扇贝:原价38元/份,码帮价19元/份  
鲜虾酿藕夹:原价39元/份,码帮价20元/份  
糟溜鱼片:原价29元/份,码帮价15元/份  
地址:芝罘区幸福北路68号  
电话:6827777(每款半价菜品每桌限一款)



### 禾绿回转寿司

**码帮独享:**  
炸虾天妇罗:原价39元/份,码帮价20元/份  
盐烧三文鱼头:原价39元,码帮价20元/份  
和风一口牛肉:原价46元,码帮价23元/份(每款半价菜品每桌限一款)  
地址:新世界店、万达广场店、大悦城店、銀座店



### 东东包快餐厅

**码帮独享:**  
酸辣粉:原价8元/份,码帮价4元/份  
地址:芝罘区振华商厦北门斜对面(酷乐KTV一楼)  
电话:6627527



### 渝味堂

**码帮独享:**  
秘制斑鱼王:原价268元/份,码帮价108元/份  
地址:开发区长江路彩云城北大门D1-13号  
电话:6108266

