### **山药红根炖牛排的做法的食材**

牛排5斤

山药1根

胡萝卜1根

葱适量

姜适量

## 山药红根炖牛排的做法步骤

* 1. 将牛排洗净，放入凉水和料酒泡1个小时，到出血水。再放入一锅凉水置于火上，大火烧开。
	2. **2.**2. 将表面血沫撇出。
	3. **3.**3. 加入适量盐、大料、花椒、大葱、生姜、香叶、桂皮、丁香、豆蔻、草蔻、八角、白芷、大枣、干柠檬片。建议葱、姜和香叶可适量多放一些。如无那么多调料，可加入适量十三香和五香粉代替。盖上锅盖，小火炖煮1个小时。
	4. **4.**4. 将胡萝卜、山药切成3公分长的条，先将山药加入锅中，中火炖煮15分钟后加入胡萝卜，继续炖煮10分钟，关火出锅即可。