

## Fānqié dùn niúnán

### 番茄 炖 牛腩

Jīntiān gěi dàjiā kàn yí dào jiācháng cài, Fānqié dùn niúnán.

今天 给大家 看 一道 家常菜, 番茄 炖 牛腩。

Wǒmen xūyào zhǔnbèi de cáiliào yǒu:

我们 需要 准备 的 材料 有:

Sān gè xīhóngshì、húluóbo、niúnán、yángcōng、huángyóu、fānqié

三个 西红柿、 胡萝卜、 牛腩、 洋葱、 黄油、 番茄

jiàng、shēngchōu、hújiāo fěn、bājiǎo、xiāngyè、guìpí、yán

酱、 生抽、 胡椒粉、 八角、 香叶、 桂皮、 盐

Fānqié dùn niúnán, zhǔnbèi sān gè fānqié, zài pìgu huá shízì, yì

番茄 炖 牛腩, 准备 三个 番茄, 在 屁股 划 十字, 一

guō shuǐ shāo kāi hòu fàng rù fānqié。Fānqié shēnshàng yǒu lièhén

锅 水 烧 开 后 放 入 番 茄。番 茄 身 上 有 裂 痕

hòu lāochū, dàyuē 1fēnzhōng zuǒyòu。Lāochū de fānqié chōng

后 捞 出, 大 约 1 分 钟 左 右。捞 出 的 番 茄 冲

liáng, bāo pí, qiēchéng xiǎokuài bèiyòng。Zhǔnbèi liǎng gēn

凉，剥皮，切成小块备用。准备两根  
húluóbo, shuāichéng xiǎokuài bèiyòng, zhǔnbèi yí gè yángcōng  
胡萝卜，摔成小块备用，准备一个洋葱  
niēchéng xiǎokuài bèiyòng.

捏成小块备用。

Guō zhōng róng huà huáng yóu, jiān yí xià rè xīn tān zhǔ  
锅中融化黄油，煎一下热心摊主  
bāng wǒ men qiē hǎo de niú nán, jiān dào jīn huáng jiá chū.  
帮我们切好的牛腩，煎到金黄夹出。  
guō li huáng yóu bú yòng xǐ, zhí jiē xià yáng cōng、xià fān qié,  
锅里黄油不用洗，直接下洋葱、下番茄，  
Fān chǎo zhì fān qié chéng ní, rán hòu wǒ men jiā rù hú luó bǔ、niú ròu,  
翻炒至番茄成泥，然后我们加入胡萝卜、牛肉，  
jiā shuǐ mò guò shí cái, jiā rù fān qié jiàng、shēng chōu、hú jiāo fěn、  
加水没过食材，加入番茄酱、生抽、胡椒粉、  
bā jiǎo、xiāng yè、guì pí(mé izhǎo dào, wǒ yòng guì pí fěn dài tì), rán hòu  
八角、香叶、桂皮(没找到，我用桂皮粉代替)，然后  
gài gài dùn dào niú nán sū làn, zuì hòu fàng yán tiáo wèi, zhè yàng  
盖盖炖到牛腩酥烂，最后放盐调味，这样

yídào chāojí xià fàn de fānqié dùn niúnán jiù wánchéng lā。

一道 超级 下饭 的 番茄 炖 牛腩 就 完成 啦。