

香菇食谱之牛肉类 14：烩牛脑髓

14. 烩牛脑髓

原料：牛脑髓 400 克，白菜心 200 克，水发香菇 25 克，牛清汤 100 克，葱花、姜片、黄醋、胡椒粉、酱油、味精、水淀粉、精盐、香油各少许，、茶油 75 克。

制法：将牛脑髓放入冷水里洗去血斑，再用冷水浸泡（不能用热水，用热水剥不掉衣皮），然后，用手轻轻剥去脑髓表面的衣皮。香菇、白菜心洗净。将牛脑髓直切成 2 分厚的片，放入沸水中焯一下，脑髓成白色，捞出沥去水。水发香菇去蒂，切成与脑髓片大小略同的薄片。炒锅置旺火上，放入茶油，烧至八成熟时，先放入姜片、香菇煸炒两下，即下酱油、精盐、黄醋、牛清汤，烧开后，放入葱花、味精，用水淀粉勾芡，再下牛脑髓，用手勺向前轻轻推两下，再转动炒锅（不要将牛脑髓弄碎），撒上胡椒粉，淋香油，出锅装盘。炒锅洗净仍置旺火上，放入茶油少许，撒白菜心。再放精盐，将菜心煸熟，拼放在盘子的周围。

特点，此菜有白、绿、褐三种颜色，汤汁淡红，色彩鲜艳，牛脑髓鲜嫩，味清香。