



1、牛肉切大块，清水泡半小时泡出血水；



3、牛肉冷水下锅，加入生姜、料酒，煮出浮沫；



5、加入一半的番茄，加入一勺生抽，一勺蚝油，一勺料酒，半勺老抽，一茶匙鸡精，半茶匙盐；



7、牛肉炖煮软烂后，加入另一半的番茄和土豆，加入胡椒粉，加入适量盐调整咸淡，中小炖煮10分钟；