

羊头肉煲汤

- 特点：肉烂入味、汤汁鲜美、颜色奶白，冬天来上一碗全身暖暖的。
- 适合季节：冬天。
- 食材：羊头肉、蒜黄或香菜。
- 做法
 - 食材准备
 - 羊头肉焯水洗净，冷水焯水，水中放入料酒。
 - 姜切片、葱切段。
 - 锅内加油，放入花椒和八角，小火炸出香味，然后用勺子把花椒和八角捞出不要。
 - 把切好的姜、葱下锅炸香，爱吃辣的加辣椒。然后放入焯过水的羊头肉。大火翻炒均匀，直到羊肉变色。
 - 加入多一点的开水，大火烧开后，撇去上面的浮沫，盖上盖子，转小火炖10分钟。然后加一个辣椒、盐、胡椒粉调味，不用过多地加调料。盖上盖子，再炖20分钟。
 - 把洗净的蒜黄切段，装碗中备用。在里面加香油、味精和少许盐，搅匀腌制一下。
 - 把炖好的肉倒入大盆中，加入腌好的蒜黄（不喜欢的可以加香菜）。
- 窍门：羊头肉经过炒制加入开水，汤汁会变得奶白。
- 经验总结：
 - 这道菜的核心过程是焯、炒、炖。
 - 花椒、八角、姜、葱爆香的时长是不一样的，为了达到理想的爆香效果，这道菜是先爆香了花椒和八角，然后又爆香了姜和葱。
 - 羊头肉总共大概要炖30分钟。