

萝卜玉米排骨汤

- 必备食材
 - 排骨、玉米、白萝卜、枸杞
 - 料酒、盐、食醋、姜
- 经验总结
 - 在炖骨头汤时，加少许食醋，骨头汤中的钙质更容易溢出，有利于人体对钙的吸收和利用。
 - 5月10日做的非常好吃，肉不柴。做的过程中，我基本上按照下面的具体做法中的时间来控制，看来这个时间是科学合理的。另外，焯水环节时间适当长一点。
- 具体做法
 - 生姜洗净、切成片。
 - 锅中放入适量的凉水，倒入排骨、几片姜片、料酒，进行焯水，焯水时间适当长一点。
 - 焯水过程中，白萝卜洗净、去皮、切成块，玉米洗净、切成段。
 - 排骨焯完水后，捞出。
 - 锅中换上新的凉水，放入排骨、姜片、少许食醋，大火烧开后转小火烧20分钟。
 - 倒入待用的萝卜和玉米块，大火烧开后转小火烧30分钟。
 - 撒上适量枸杞、食盐，焖2分钟，临起锅前撒上适量葱花。一碗清香美味、营养丰富的萝卜玉米排骨汤就做好了。