

大廚師:長宏麵包楊媽媽
日期:Feb.5 2005

羊肉爐

材料:(約 20 人份)

1. 羊肉 5LB
2. 老薑 200g
3. 黑麻油 2 大匙
4. 大白菜一顆
5. 凍豆腐一盒
6. 豬紅(豬血) 2 塊
7. 無鹽米酒 1 瓶

湯底:

當歸 20g,青(黃)耆 30g,枸杞 20g,黨蔘 20g,川芎 20g,桂枝 60g,水 8 斤,羊大骨 3,4 支

沾醬:

豆瓣醬 1 小匙+寧記麻辣豆腐乳 2 小塊+少許糖一拌勻即可

做法:

1. 若怕羊羶味可先川燙羊肉,將血水去除乾淨,羊大骨也先川燙
2. 將湯底所有材料一起熬約 1 小時備用
3. 爆香黑麻油,放入老薑片,再加羊肉炒,再倒入米酒,煮約 30 分
4. 大白菜洗淨切塊,舖在砂鍋底再加凍豆腐,豬紅,加入湯底,羊肉燒開即可

P.S.:這是一道溫補的火鍋,香味四溢,可改善夜晚頻尿