

3.12 大廚師 - 枸杞羊肉滋補湯

材料:

羊肉一斤

蒜頭一朵、嫩薑半斤、蔥四根

當歸十克、紅棗十克

紅星米酒兩杯、鹽巴、水

做法:

1· 將羊肉放入滾水中氽燙，去雜質，用冷水洗淨取出備用

2· 取鍋注入水煮開，放入薑、當歸、大蒜、紅棗、以及酒兩杯，一起用大火煮開後改為小火，燉煮約 2 小時，稍加調味即可

3· 把姜切成細絲，如果沒有醬油膏可以用醬油加糖，放入薑絲，可以當佐料

Tip: 煲羊肉時滴入一滴白酒，即可去腥味，也可使肉酥爛得更快