

入了秋，天气渐渐转凉。能够暖人心的，无非是一碗热汤，一句知心话。汤里的热气带出鲜香，钻进了心窝里。喝上一口，热汤从喉咙滑进胃里，整个身心都舒缓下来。今天就教大家做一道清炖羊肉，羊肉本身鲜味十足，蛋白质和维生素含量丰富，用这个方法炖出来的羊肉汤，汤汁浓白，肉质酥烂，不需要其他的调味料，只要加一点食盐，就能鲜掉牙。

【清炖羊肉】



2.洗干净以后，就可以给羊肉焯水了。先把切好的羊肉放进锅里，然后倒入适量的冷水，水量以没过羊肉为准，接着往锅中加入切好的姜片和适量的料酒，生姜和料酒都可以很好地去腥，最后开大火焯水。



4.等锅中的水烧开后，先用勺子把漂浮在水面上的浮沫撇出来，然后把焯过水的羊肉用漏勺捞出来放进温水里清洗一下，将羊肉表面残留的浮沫和杂质全部清洁干净后，捞出来放进漏盆里备用。



6.然后倒入提前炖好的高汤，等锅中的汤烧滚以后，用筷子夹出里面的葱白扔掉。



8.时间到了以后，打开锅盖，洒入一小把准备好的枸杞，再加少量的食用盐，然后用勺子搅拌几下，让食盐能够更好地融入汤中。



【爱心小贴士】

- 1.清洗羊肉的时候，直接用清水洗干净就行，不用放在水里泡。
- 2.没有高汤的话，也可以用开水代替。