

开春了，补补“羊”

发布时间：2024-04-15

【美味科普】春季吃羊好处多！

春天是阳气上升的季节，吃羊肉可以养阳，补虚损，助元阳，益精血，补气血，适合体质虚弱的老人、病人、妇女食用。

春天吃羊肉，可以健脾开胃，保护胃粘膜，促进消化等。此外，春天吃羊肉还可以祛除寒冷，可以起到滋补御寒的作用。

1、春天怎么吃羊肉:清炖羊肉

材料:

羊腿500克, 土豆2个, 青萝卜1个, 胡萝卜2个, 葱白10克, 花椒3克, 胡椒适量

做法:

羊腿斩大块, 过开水捞入汤褒, 加适量的水, 加入花椒大火煮开, 再转中小火。

羊肉一边炖着, 一边将其他材料处理好。葱切段, 姜切大块拍碎, 萝卜土豆等去皮后切大块。

将所有材料都加到汤褒中, 大火烧开, 去泡沫, 转中小火慢慢煲至肉烂。吃的时候再加点香菜就成。

2、春天怎么吃羊肉:羊肉火锅

材料:

当归30克, 羊肉1500克, 精制油100克, 姜5克, 蒜5克, 葱5克, 味精20克, 鸡精20克, 料酒20克, 胡椒粉5克, 白汤3000克, 盐适量

做法:

姜蒜切片, 葱切成“马耳朵”形, 当归切成4毫米厚的片。

羊肉洗净, 切成3厘米见方的块, 入汤锅氽水捞起。

炒锅置火上, 下油加热, 放姜蒜片、葱炒香。

掺白汤, 放羊肉、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、当归, 烧沸。

放盐, 除尽浮沫, 倒入高压锅, 压10分钟后起锅入盆, 上桌即可。

3、春天怎么吃羊肉:胡萝卜烧羊肉

材料:

羊肉, 胡萝卜, 料酒, 酱油, 白糖, 盐, 姜片, 干辣椒, 丁香, 孜然, 橙皮。

做法:

羊肉洗净切块, 放入开水锅中氽烫, 然后取出控去水; 胡萝卜洗净, 去皮, 切成滚刀块。

炒锅烧热, 倒入适量油, 先煸香干辣椒, 姜片, 丁香, 孜然和橙皮, 然后放入羊肉, 倒入料酒, 酱油, 白糖, 盐炒匀。

羊肉上色后倒入适量清水没过羊肉,大概要炖制一个多小时,大火烧开后转小火炖煮一个小时候左右。

待一个小时候后,倒入胡萝卜,继续炖煮,至汤汁收稠,胡萝卜酥软即可出锅。

免责声明:文章来源于网络,如有侵权请联系网站管理员删除。

原文链接: <http://www.nmgytg.com/question/133.html>