

羊肉汤的各类做法与食材，抵御寒冬不用愁啦

发布时间：2022-12-16

冬天喝一碗鲜美又清润的羊肉汤，身暖不畏寒！以下介绍的羊肉汤的各类做法与食材，请大家牢记哦，如果记不住也没关系，保存好不丢，抵御寒冬不用愁啦！

萝卜羊肉汤

食材：

羊腩肉800克，白萝卜一根，盐，胡椒粉，鸡精，葱，料酒，姜，香菜。

做法：

- 1、将羊腩肉洗干净，切成粗丝，将白萝卜洗净切成小块。
- 2、锅里倒油，放入切好的姜片，煸炒出香味后，倒入适量开水，加盐、胡椒粉、鸡精、料酒进行调味。
- 3、水烧开后，先放入羊肉将其煮熟，再放入白萝卜，然后转小火，煮至萝卜断生后，撒上适量葱丝和香菜叶，即可出锅。

贴士：

- 1、羊腩肉，即羊的腹部下边的部位，用来炖食..佳。
- 2、萝卜有止咳化痰、除燥生津、清热..、帮助消化，增强免疫力，帮助营养物质吸收的功效。

山药羊肉汤

食材：

羊肉300克，山药50克，生姜10克，葱白15克，胡椒5克，食盐5克，绍酒10克。

做法：

- 1、羊肉去筋膜，焯掉血水，将山药用水闷透，切成薄片，把姜、葱拍碎，胡椒打细成粉。
- 2、将食材中的七种东西都投入锅中，加适量水，大火煮开，然后用文火将羊肉炖烂，起锅时可再调味。

菜心豆腐羊肉汤

食材：

羊肉，马蹄，竹蔗，萝卜，菜心，冻豆腐，油，蒜头，姜。

做法：

- 1、羊肉焯水，去除浮沫，然后用煲把水烧开，再放入去皮洗净的竹蔗和马蹄。
- 2、起锅放油、蒜头和姜爆香，再倒入羊肉进行爆炒。
- 3、溅酒后，倒入煲内，煮至九成熟后，再放入萝卜煮至熟后，放适量盐调味。

4、再放入菜心、冻豆腐，5分钟左右便可开餐了。

苏格兰羊肉汤

食材：

羊腩350克，洋葱150克，花椰菜茎100克，燕麦50克，牛骨汤2L，胡椒粒15克，白酒30ml，盐2茶匙。

做法：

- 1、将羊腩洗净，切成约3.5#215;3.5cm大小的块。
- 2、洋葱洗干净，去皮后切成片，把花椰菜茎洗干净，去皮后切粒。
- 3、将羊腩、花椰菜、洋葱、牛骨汤、白酒和胡椒粒放入汤锅中，用小火炖煮1小时左右，再加入燕麦，继续煮10分钟即可。

滋补羊肉汤

食材：

羊肉500克，党参10克，枸杞10克，红枣20克，料酒1大勺，生姜1块，胡椒粉少许，精盐1小勺，白糖1小勺，味精半小勺。

做法：

- 1、将羊肉洗干净剁成块，党参切成段洗干净，红枣、枸杞用温水泡透，生姜洗净后切片。
- 2、锅内加适量水，待水开后放入切好的羊肉块，开中火，煮去羊肉的血水，捞起后冲净待用。
- 3、在汤碗内放入羊肉块、生姜片、党参段、红枣、枸杞、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉，注入适量的清水，放入蒸锅，蒸2小时左右即可。

贴士：

煲羊肉时，滴入几滴白酒，可祛除膻味（注意：如果不适合放白酒的，可以选内蒙古达茂草原羊肉，没有是膻味），也可使肉酥烂得更快。

新疆羊肉汤

食材：

羊肋条肉、香菜、盐、胡椒粉、孜然。

做法：

- 1、带骨的羊肋条肉，剁成约3厘米宽的大段。
- 2、香菜切成段备用。
- 3、大锅中加凉水，把剁好的肉放进凉水锅中，旺火烧开。
- 4、烧开后用勺子将汤表面的脏沫子撇去。
- 5、捞完沫子后，改小火炖。
- 6、约1个小时后，羊肉熟了。
- 7、一次撒够盐和胡椒粉，1分钟后盛入大盆里。在盆里汤表面放上香菜段端上桌。

要点：

盐必须..后来放，主要是要让汤有味道。一开始必须用凉水烧肉，不能用热水。

吃法：

每人准备两个碟子，分别盛盐和孜然，用手抓羊肉，撕开蘸着盐吃。可以根据个人喜好改良碟子里的调料方子，用碗喝汤。

原文链接：<http://www.nmgtymg.com/question/96.html>