

生煎羊肉

樱子

麻混合粉、胡椒粉等适量。

做法:

- 1.将羊肉洗净后切大片。
- 2.纳盆后加入叉烧酱、柱侯酱、生抽、料酒及切碎的大蒜和胡椒粉抓均匀。淋上烹调油封口。
- 3.加保鲜膜腌上。冷藏腌制3小时以上。
- 4.洋葱切片备用。
- 5.煎盘刷油烧热。逐一放上腌好的肉片,小火煎香。
- 6.中间翻面,注意火候,开始煎时肉会出水,之后水份慢慢挥发,小心不要煎糊了。
- 7.出锅装盘,配上切好的洋葱,撒上孜然芝麻混合粉即可上桌。

小贴士:

用不粘锅或者不粘煎盘都是可以的。全程把握火候,不要煎糊了。煎好的肉佐什么料可随便。



主料: 羊肉(适量)
调料: 洋葱、大蒜、盐、叉烧酱、柱侯酱、生抽、料酒、烹调油、孜然

胡萝卜炖羊肉

张芳

主料: 胡萝卜一根,羊肉900克**调料:** 水3500毫升,葱切断,姜片,料酒、盐适量,香油1小匙,白胡椒粉适量,花椒料包一个。

做法:

- 1.胡萝卜与羊肉洗净沥干,再将胡萝卜及羊肉切块备用。
- 2.将羊肉放入开水焯烫,捞起沥干。
- 3.起油锅,放入适量色拉油,将羊肉放入大火快炒至颜色转白。
- 4.放水及其他调味料(除香油、白胡椒粉和盐外),一起放入锅内用大火煮开。改小火煮约1小时。

- 5.再放入胡萝卜继续炖半个小时,放盐、白胡椒粉和香油调味即可。
- 6.喜欢吃香菜和葱的,吃的时候再放香菜和葱末。



羊年羊年羊年食谱



羊肉面

尚琦



羊肉性热、味甘,是适宜于冬季进补及补阳的佳品。传统中医认为,羊肉助元阳,补精血,疗肺虚,益劳损,是一种滋补强壮药。《本草从新》中说,它能“补虚劳,益气力,壮阳道,开胃健力”。冬天吃羊肉可收健身抗寒之效。

材料(1人份):

葱、姜、香菜(切末),鸡蛋1枚,羊肉片3两,龙须面1小把,胡椒粉、盐少许。

做法:

- 1.锅中放少量油,油稍热后放入葱姜末。
 - 2.葱姜煸出香味后,即加入少量生抽炆锅,随后加入温水,再加入胡椒粉和盐调味。
 - 3.水烧开后下龙须面,把面打散浮起后卧入鸡蛋。此时一定要用小火。
 - 4.面和蛋八成熟时,下入羊肉片,打散。
 - 5.羊肉片变白后关火,撒入香菜末。
- 一碗热乎乎、香喷喷的羊肉面就大功告成了!

小炒羊肉

俊华

**主料:** 羊后腿肉200克**辅料:** 青蒜白100克、杭椒150克,胡萝卜、姜、蒜、葱、辣椒、盐、料酒、老抽、胡椒粉、淀粉、鸡精、油等适量。

做法:

- 1.将青蒜苗切去叶,只剩蒜白。胡萝卜切片,青椒切片,大葱切寸段,姜、蒜切末。
- 2.将羊肉切薄片,用盐、料酒和淀粉抓匀。锅烧热放油,倒入羊肉炒变色,加少许老抽,盛出。
- 3.锅再加油,倒入姜蒜末。
- 4.加入切好的配菜,翻炒,加盐、胡椒粉,炒匀。
- 5.把炒好的羊肉片加入锅中,翻匀,加鸡精盛出。

小贴士:

将萝卜和羊肉同煮,然后捞出羊肉,再进行烹制,可以除去膻味。

羊肉饺子

程多

主料: 羊肉500克、猪肉200克、红萝卜500克
辅料: 花椒、葱、姜、花生油、香油、盐、生抽等适量。

做法:

- 1.羊肉用清水里浸泡一段时间,把血水浸泡出来。
- 2.冲洗干净后,切小块
- 3.猪肉和羊肉的比例为3:7,把切小块的肥瘦猪肉和羊肉一起放绞肉机里绞成肉馅。
- 4.花椒少量用开水浸泡,冷却后撇出花椒,只留花椒水。
- 5.将小半碗花椒水分5-6次打入肉馅里,边搅拌边打水,打好的肉馅里,加入生抽、适量盐、一小勺香油、三大勺油搅拌均匀。
- 6.红萝卜清洗洗净。
- 7.切成丝。
- 8.剁碎后,用手攥出多余水分,和肉馅放一起,葱、姜切末后倒入肉馅里,一起搅拌均匀。
- 9.面和水以2:1的比例,把水分多次倒入面粉里,和成柔软的面团,醒半小时。把醒好的面揉搓松软后,下剂子,擀成皮。
- 10.包馅。
- 11.水开后煮饺子。

小贴士:

按自家口味,可以在羊肉里加入少量猪肉一起绞碎,猪肉油性大,可以使肉馅更美味,当然,喜欢羊肉味道的也可以使用纯羊肉,这个随自己口味。



白萝卜炖羊肉

文心

主料: 羊肉250克,白萝卜150克**调料:** 枸杞、大料、大葱、鲜姜、料酒、盐、胡椒粉、油等适量。

做法:

- 1.羊肉洗净,切成5厘米大小的块;白萝卜洗净,切成5厘米大小的滚刀块,备用。
- 2.将羊肉块放入滚水中焯烫片刻,去除血沫,捞出用流动水冲净。
- 3.中火烧热砂锅中的油,放入大葱段、鲜姜片和大料爆香,加入焯烫好的羊肉块,烹入料酒炒均匀,倒入适量的清水烧开,转小火盖盖儿煮至羊肉七成熟。
- 4.加入白萝卜块、枸杞、盐和胡椒粉拌匀,继续煮至羊肉和白萝卜软烂成熟即可。



羊肉汤锅

丽莉

主料: 膘肥羊肉2500克左右**配料:** 鸡蛋6个,生姜、洋葱、蒜、孜然、精盐、醋、花椒适量,少量淀粉等。

做法:

- 1.将羊肉洗净切片。
- 2.用盐将羊肉腌制半小时。
- 3.将鸡蛋打碎加淀粉搅制成糊,加入姜、葱等调料,充分搅拌,再将调制好的蛋液均匀涂抹在羊肉上。
- 4.把老油(熟过的清油)煎沸后浇淋在羊肉上即可。

小贴士:

这道菜的关键在于刀功,切羊肉时一定要按照羊肉的经络下刀,羊肉要切得薄才易熟,易入味。吃完羊肉后,在剩下的汤水中加入少许青菜,味道绝对香浓沁脾,口齿留香。

