

大家好，我是秀厨娘，一个喜欢待在厨房里研究美食的姑娘，每天与大家分享一道营养美味的家常菜做法，如果您也喜欢做美食，欢迎关注，我们可以互相分享自己在做美食时积累的经验，互相学习，为家人和朋友做出更营养健康的美食。

导语：天冷了，少吃猪肉多吃它，营养极高，冬天炖一锅，身体暖和还解馋！

羊肉虽然好吃，但是很多人却吃不惯它的腥膻味，因此错过了一道人间美味。特别是用绵羊炖出来的羊汤，汤鲜肉香，味道特鲜美。其实，做羊肉只要是选对调料品，用正确的方法烹饪，就可以大大地减少它的腥膻味。很多人在做羊肉时，会存在一个误区，就是一味添加香叶、桂皮等香料，试图用这些香料的味，来掩盖住羊肉的膻腥味。却不知，正是因为加了这些调料，使煮出来的羊肉汤，失去了羊肉原本的鲜味。

羊汤羊肉汤放在黑色碗里

【炖羊肉汤】

准备食材：羊肉、葱、姜、当归、川芎、小黄姜片、盐、胡椒粉、香菜、醋、料酒。

具体做法步骤如下：

第二步：锅内加适量的凉水，下入羊肉和羊骨，放入适量的姜片、料酒，加入几粒青花椒，大火煮开后，将表面的浮沫撇除干净。

焯水时，一定要凉水下锅，如果开水下锅，冷羊肉遇到滚烫的热水，肉会回缩，羊肉里的血水就会被锁在羊肉内，这样炖出来的羊肉汤，不仅肉不嫩，而且汤还特别腥。

第四步：大火烧开后，敞着锅盖，转小火，炖1个半小时。羊肉一定要敞着锅盖煮，这样羊肉内的膻味，可以随着蒸汽散发出来。1个半小时后，加入适量的盐调味，再煮半小时，羊肉就煮熟了。

烹饪技巧总结：

- 1.羊肉首选绵羊肉，剁成块以后不要着急焯水，要先在淡盐水内，浸泡去除血水后，再焯水。
- 2.羊肉上锅炖的时候，一定一次性加入足够的热水，中途一定不要加水。

您喜欢吃羊肉汤吗？如果您有其他给羊肉去腥膻味的小技巧，欢迎大家在评论区分享！

今天的分享就到这里，乐于分享让我们的生活变得多姿多彩。如果您喜欢厨娘的分享，就转发+收藏+点赞支持一下吧！您的每一个赞，都是厨娘继续努力的动力，感谢支持，感恩陪伴！

本文由秀厨娘原创，抄袭必究！欢迎关注，带你一起长知识！