



链滴

排骨例汤

作者: [ZZJ280704](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1684039301940>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

概述：

这次主要分 3 个环节来记录，排骨例汤的烹饪方法：食材准备、食材处理、烹煮环节。

<audio controls="controls" src="https://b3logfile.com/file/2023/05/siyuan/1657787050968/assetsets/record1684039283080-20230514124123-ytf32ie.wav" data-src="assets/record1684039283080-20230514124123-ytf32ie.wav"></audio>

一、食材准备环节：

主要：排骨、土豆、红萝卜、番茄

辅助食材：生姜、枸杞



□

二、食材处理环节：

1、排骨清洗：

冷水浸泡排骨 30~60 分钟，泡出血水，放干或者抓干排骨后，去除多余的脂肪。 **【目的：去、去油】**

□



□

2、蔬菜清洗：

土豆、红萝卜、番茄、生姜使用清水清洗后去皮。去皮后，土豆切成滚块，胡萝卜切成条状，西红柿切块、生姜切片。****【注意：切的时候可以切大块一点】****



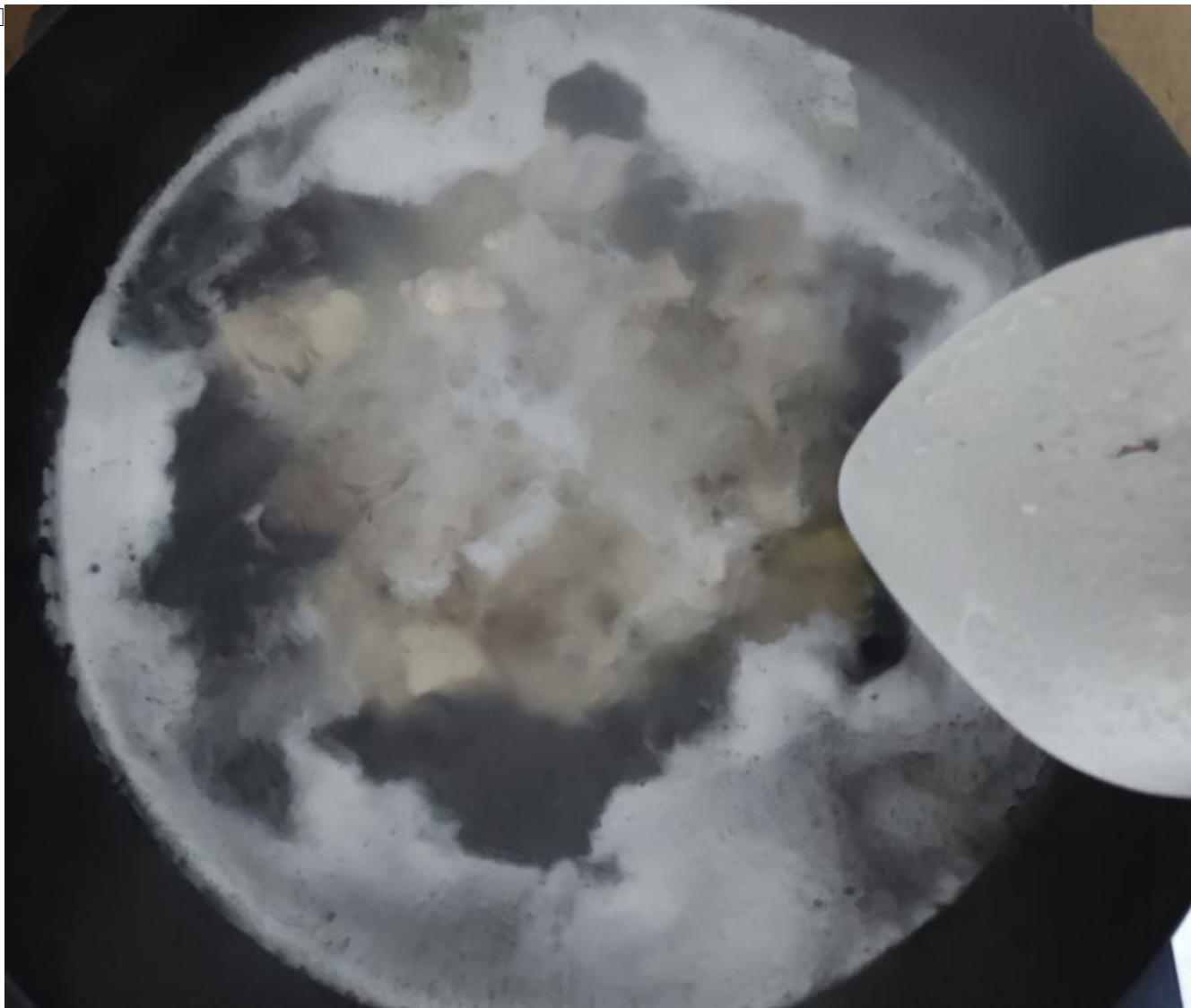
三、烹煮环节：

1、排骨煎煮：

起锅烧油，先让油热起来，然后放入排骨和姜片煎炒。煎炒至排骨半熟即可。

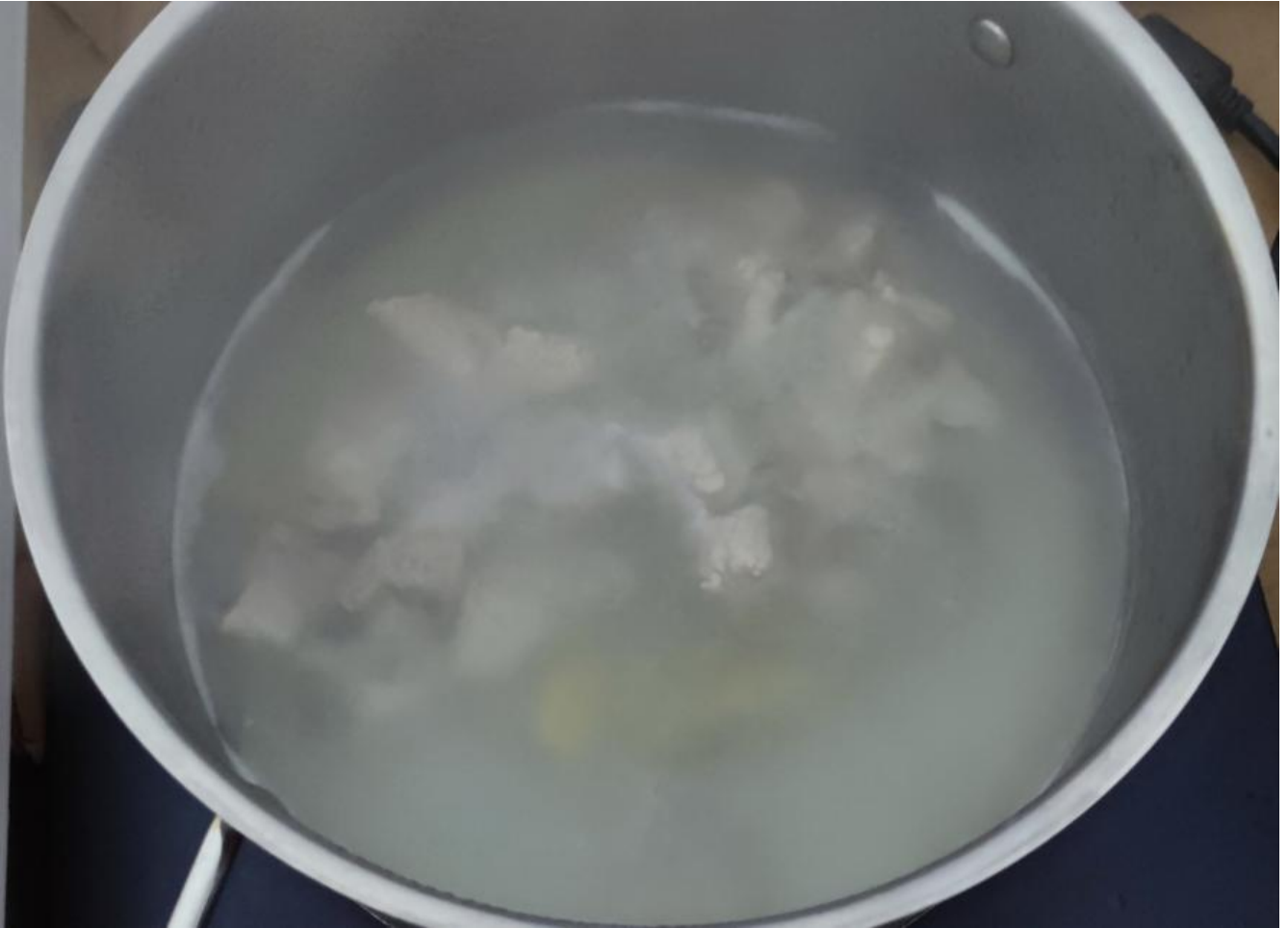
2、去除浮沫：

煎煮得差不多的排骨放入热水，浸没排骨，**小火烹煮** 25~30 分钟。**【注意：次环节的目是去除浮沫】**



3、煲汤：

浮沫去得差不多后，把排骨和汤水导入煲汤的锅。放入切好的食材（土豆、红萝卜、番茄、枸杞，放入两勺盐（盐的分量根据实际情况去放入）然后搅拌一下，盖上盖子**小火烹煮** 30 分钟。



□

□



0