# 毛血旺

## 材料准备

底料：菜籽油、猪油、姜、蒜、洋葱、大葱、小葱、糍粑辣椒、冰糖、豆瓣酱、豆豉、青红花椒、八角、桂皮、香叶、三奈（沙姜）、草果、丁香、小茴香、米酒、干辣椒

食材：鸭血、鳝鱼、毛肚、黄喉、午餐肉、豆芽、蒜苗、芹菜

## 制作步骤

①用猪骨、牛骨、鸡骨等熬制一锅高汤

②八角、桂皮、香叶、三奈（沙姜）、草果、丁香、小茴香，所有香料打碎，倒入温开水、白酒进行发酵，用保鲜膜密封4-6h后再使用

③干辣椒加水煮泡开，然后用刀轧碎。

④锅中加入菜籽油和猪油，菜籽油：猪油=1:1，中小火慢慢炸，然后加入姜、洋葱、大葱，炸至金黄后捞出弃之，依次加入糍粑辣椒、冰糖、豆瓣酱，下锅后马上炒匀，所有东西微微卷皮，颜色变深成枣红色，下豆豉、青红花椒，加入发酵过的香料炒3-5min，炒到香味出来后关火，最后放米酒炒匀。

⑤豆芽汆水，锅中加入少许油，放干辣椒、花椒，加入豆芽、蒜苗、芹菜大火炝炒，倒入碗底

⑥鸭血煮烫，然后放鳝鱼、午餐肉煮开，

⑦锅内加高汤和炒制好的底料，大火烧开熬制，熬出香味，放入血旺、⑧鳝鱼、午餐肉、小火慢煮入味，鸡精、白糖调味，黄喉和毛肚最后放，最后放香油、花椒油，起锅。

⑨最后炒辣椒油，锅中加少许油，放红花椒、干辣椒节、蒜，泼至菜上，最后撒芝麻和葱花。