# 排骨炖豆角

## 用料

|  |  |
| --- | --- |
| [排骨](http://www.xiachufang.com/category/227/) | 500G左右 |
| 豆角 | 400G左右 |
| [老抽](http://www.xiachufang.com/category/2406/) | 2汤匙 |
| [生抽](http://www.xiachufang.com/category/2362/) | 1汤匙 |
| [料酒](http://www.xiachufang.com/category/2399/) | 1汤匙 |
| [八角](http://www.xiachufang.com/category/2351/) | 2个，小的 |
| [蒜](http://www.xiachufang.com/category/2269/) | 4瓣 |
| [葱花](http://www.xiachufang.com/category/1945/) | 适量 |
| [盐](http://www.xiachufang.com/category/1805/) | 1/2茶匙 |
| [白糖](http://www.xiachufang.com/category/1869/) | 1茶匙 |
| [干红辣椒](http://www.xiachufang.com/category/2394/) | 少量，切丝 |
| [花椒](http://www.xiachufang.com/category/2005/) | 少许 |

## 排骨炖豆角的做法

1. 花椒煮水，水开后，放入排骨去除肉腥和血沫，小火煮20分钟



1. 炒锅里油烧热，放入八角，葱花和干红辣椒丝爆香



1. 下豆角炒至断生



1. 下排骨，加入开水，水没过排骨和豆角，放老抽，生抽，料酒，盐，白糖和蒜，水开后，撇去浮沫



1. 小火炖30分钟后，大火收汁即可



# 豇豆炒肉沫



## 用料

|  |  |
| --- | --- |
| 料洒 | 2、3勺 |
| [盐](http://www.xiachufang.com/category/1805/) | 适量 |
| [生抽](http://www.xiachufang.com/category/2362/) | 2勺 |
| [老抽](http://www.xiachufang.com/category/2406/) | 半勺 |
| [蒜末](http://www.xiachufang.com/category/2275/) | 3、4瓣 |
| [姜片](http://www.xiachufang.com/category/1563/) | 3、4片 |
| [食用油](http://www.xiachufang.com/category/1792/) | 适量 |
| [肉糜](http://www.xiachufang.com/category/792/) | 300克 |
| [豇豆](http://www.xiachufang.com/category/1215/) | 半把 |
|  |  |

## 下饭菜－豇豆炒肉沫的做法

1. 豇豆没水静置一会（所有蔬菜买回来都应该先水里静置一会）
2. 肉沫用料酒、盐、生抽拌匀腌制一会
3. 豇豆洗净，去头掐尾，切粒，近一厘长。放置一旁沥水待用。
4. 蒜头切末，生姜切片待用
5. 起油锅落少许油加热，入生姜擦锅，倒入肉沫断生，并加入生抽着色，起锅待用。
6. 原锅或另起油锅加适量油，油热后入豇豆快炒至变色熟软，入蒜末一并炒香
7. 再落肉沫一并翻炒均匀
8. 起锅装盆。因为没有落盐，不放心的起锅前可以试下豇豆的味道。

# 卤鸡腿

## 用料

|  |  |
| --- | --- |
| [鸡腿](http://www.xiachufang.com/category/1509/) | 8只 |
| [大葱](http://www.xiachufang.com/category/1552/) | 3小段 |
| [八角](http://www.xiachufang.com/category/2351/) | 3颗 |
| [花椒](http://www.xiachufang.com/category/2005/) | 5g |
| [生抽](http://www.xiachufang.com/category/2362/) |  |
| [老抽](http://www.xiachufang.com/category/2406/) |  |
| [蚝油](http://www.xiachufang.com/category/1779/) |  |
| 喼汁 |  |
| [冰糖](http://www.xiachufang.com/category/1820/) |  |
| [姜片](http://www.xiachufang.com/category/1563/) |  |

## 卤鸡腿（直逼广九直通车鸡腿）的做法

1. 鸡腿洗净焯水、用自来水急冲一下，这样鸡皮会比较有弹性，以免红烧后鸡皮先烂了，影响卖相。



1. 准备好要用的配料：姜片、大葱、八角、花椒



1. 将鸡腿、配料放入大锅内，加没过鸡腿的清水



1. 加3勺喼汁、6勺生抽、2勺老抽、1勺蚝油、2勺冰糖、1小勺盐。勺子为普通的家用陶瓷汤匙，有些地方叫瓷羹，小勺为调味缸配的调料勺，还不清楚的朋友可参考我“日式腌菜（浅渍）”那篇，有勺子图片。我家口味偏甜，不喜甜冰糖可适当减量。



1. 喼汁好像是广东特有的调料，尝起来酸酸甜甜咸咸的，还带有点特殊香料味。买不到喼汁的这里用1勺大红浙醋代替吧。



1. 大火煮10分钟后转小火20分钟，然后再大火收收汁，也无需收到很干，鸡腿还是泡在酱汁里好吃些。

