




红烧排骨

妙用：润肺 养肾
工艺：烧
口味：家常味
准备时间：10分钟
烹饪时间：<60分钟

用料

主料		400克
	猪小排	
调料	食盐	1/2小匙
	冰糖	15克
	姜	5片
	八角	2颗
	桂皮	2小块
	生抽	1大匙
	水	400毫升
	植物油	1大匙
	花雕酒	1大匙
	细香葱	2根



做法

1

锅内烧开水，放入斩件排骨汆烫至出血水，捞起洗净，沥净水备用；

2

锅内放1大匙油，冰糖小火煮至深褐的糖色；



3

加入排骨，炒至均匀上色；

4

锅内注入清水400ml（水量刚没过排骨）加入所有调味料（香葱2根、姜片5片、桂皮2小块(8克)、八角2颗、细盐1/2小匙、生抽1大匙、花雕酒1大匙）；



5 大火煮开后，将排骨连汤汁转到深小锅内，加盖小火焖煮60分钟；

6 煮至水剩约1/3时，将桂皮，姜片，香葱，八角捞出；



7 继续煮至排骨可轻松用筷子插入的程度；

8 转大火，将汤汁煮至浅浅锅底的位置即可。



烹饪技巧

- 红烧菜用炒糖色的效果比用酱油上色要好看，而且味道也更好。但炒糖色的时候，不要炒糊了，宁可色不够深，也不要炒的太长时间；
- 排骨最好选购肉比较多的，能带些肥肉更好味；
- 煮到最后时，汤汁越来越少，要不时的翻动一下排骨，让其均匀入味上色。