

海南式炖羊肉

份量： 4人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 3小时

材料

600克 冰冻羊排，切约姆指长
4大朵 黑木耳泡水至软，去除中间硬块，切片
1杯 植物油
100克 腐竹
200克 红萝卜，削皮切成楔型
5瓣 蒜头，切或舂成细粒
5瓣 红葱，切或舂成细粒
1颗 八角
1手指长 肉桂棒
5粒 丁香
1汤匙半 酱青
半茶匙 盐(任意选择)
1茶匙 糖
2杯 水

腌肉酱

30克 白腐乳
30克 姜，舂碎挤出姜汁
2汤匙半 花雕酒
半茶匙 细盐
1至2茶匙 糖
少许 白胡椒
1茶匙半 麻油

装饰

2根 青葱，切成一公分长
2根 中国芹菜，切成一公分长



做法

1. 肉商可以帮您将冰冻羊排骨切成小块。将羊排骨放在冰柜冷藏格解冻约8小时。从冰柜拿出后冲洗干净备用。把腐乳捣烂，加入姜汁，花雕酒，盐，糖及胡椒拌匀，然后倒入羊排搅拌，最后加入麻油拌匀后，放到冰柜腌泡1到8小时。
2. 腐竹稍微冲洗，即刻滤水，切成约手指长，放置一旁数小时风干。将油放入镬中，待油热后放入腐竹炸至膨胀，取出后用吸油纸吸油。
3. 将余油倒出，留2汤匙在镬内，加热放入蒜头及红葱，用大火爆香约2分钟。
4. 将肉块由腌酱中取出，放入锅中跟八角，肉桂及丁香，拌炒约5分钟。倒入酱青，盐，糖，水和腌肉酱，文火炖煮1小时半到2小时，此时可加入腐竹及木耳再炖约20分钟至肉熟软。最后将红萝卜放在表层，蒸煮15分钟至软，翻拌均匀后放入大碗内，缀以青葱芹菜装饰，即可上桌。