

## 【白萝卜羊肉汤】



当然，除了柿子和羊肉，其实今天还可以吃一种美味食材，萝卜。俗话说冬吃萝卜夏吃姜，霜降就预示着冬天要来了，萝卜也是非常不错的。炖一份美味的白萝卜羊肉汤，清淡爽口不油腻，适合在秋冬季食用，可暖胃，增温，强身健体，一起学起来吧[#秋季时令美味#](#)



### 【烹饪步骤】

- step1 -

白萝卜洗净去皮，锅中加冷水没过羊肉，放入萝卜皮和5片姜还有花椒粒把羊肉焯水，这步的目的是为了去除羊肉的羊膻味，白萝卜皮去羊膻味是很好的选择



- step3 -

高压锅加入清水同样没过羊肉，放入大葱段和姜片压30分钟，家常羊肉汤一定要用高压锅来煮羊肉才会煮得软透



- step5 -

压好的羊肉开盖把姜片和大葱段捞出扔掉，只留羊肉和汤。我这里是整块羊肉下锅炖的，你也可以先把羊肉剁成块状或者切成片状直接炖煮



- step7 -

羊肉汤里放入萝卜片，把萝卜片煮熟，再放入枸杞煮熟，调入盐



头条 @菊子美食记

- step9 -

喝一碗羊肉汤，秋季补起来



## 白萝卜羊肉汤