

大家好，我是第一美食的阿飞，关注阿飞，有更多的家常美食供大家参考。

今天为大家分享一道家常下饭菜“红焖羊肉”的做法。红焖羊肉是起源与河南新乡的一道传统名菜，经过小火焖至而成，成品肉嫩、味鲜、汤醇深受人们喜爱。羊肉是肉食中的精品，具有补气滋阴，暖中补虚，开胃健身等作用，特别是天气寒冷以后，炖上一锅美味有驱寒。下面就为大家详细的分享一下做法，喜欢的朋友赶紧学习一下吧。



2.食材全部准备好以后，我们把羊肉焯一下水，锅内烧水，把羊肉冷水放入锅中，肉类焯水最好冷水下锅，更容易煮出里面的血水，水烧开后打去锅中的浮沫，大约煮2分钟把羊肉倒出来，用清水冲洗干净沥干水分备用。



4.淋入一点老抽调色，把颜色搅均匀，加入一勺食盐，少许胡椒粉，水烧开以后打去锅中的浮沫，盖上锅盖转小火焖煮30分钟。

