

筒骨含有很高的蛋白质和钙，是一件补钙的美食，尤其是家里有正处于发育期的小朋友的，一定要多用筒骨来做骨头汤来给孩子吃哦，比什么钙片啊蛋白粉啊有更好的补充，所以每个星期最好煮一次骨头汤给小孩子补补钙和蛋白质。而筒骨中最可口的就是骨髓啦，骨髓还能减缓人体衰老，所以老年人也应该经常吃筒骨，多吃筒骨还能防止骨质疏松哦。



酱大骨食材明细：两根筒骨（叫老板从中间剁开，分成四段），京葱一根、姜蒜三十克、料酒三十克、生抽四十克、老抽二十克、干辣椒八个、八角两个、香叶三片、桂皮两段、草果两颗、山楂三颗、肉蔻两颗。



酱大骨制作步骤二：

将锅洗干净后大火蒸发水分，然后改中火，锅中加入些许食用油。然后将入葱蒜爆香，然后加入干辣椒、八角、香叶、桂皮、草果、山楂、肉蔻，炒香。



好啦！这道美味的酱大骨就这样做好啦！就是这么简简单单的三步就做好啦！学会的小伙伴还在等什

么呢？赶紧出门买筒骨吧！这道酱大

骨不管是配饭

还是给老公当下酒菜都很适合哦。每次做给老公配酒每一根都啃得干干净净，看他吃的开心我也开心啦！

当然如果还有什么不明白的地方随时欢迎在评论区留言告诉小编哦！小编看到后会第一时间给您回复的。如果你也喜欢美食又喜欢自己下厨制作美食，或者总是在想今天吃什么的朋友，请关注八戒美食哦！八戒美食每天为您分享不同的美食与做法哦！