

羊肉批发 南京羊肉 羊肉

产品名称	羊肉批发 南京羊肉 羊肉
公司名称	南京美事食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市江宁区江苏润恒交易市场A区1栋58号
联系电话	13813925116

产品详情

羊肉怎么吃才有营养

寒风起，羊肉肥，又到了该吃羊肉的季节了。

在这秋冬时节，温补的羊肉受欢迎。说起吃羊肉的习惯，最早可以追溯到元代。当时宫廷太医忽思慧所写的《饮膳正要》，记录了元代的食谱，其中羊肉菜占80%，独具鲜明的游牧民族特色。那么羊肉怎么吃才有营养呢？

羊肉做法有很多，炖、焖、涮、爆、烤最常见。每种方法有其风味和特点，营养成分也不尽相同。专家为大家解答各种羊肉做法的营养区别以及如何才能吃对羊肉。

爆炒：能发汗。以葱爆羊肉为代表，选用鲜嫩的后腿肉或里脊，切成薄片，南京羊肉，配上新鲜葱白，浸渍后用旺火急炒。有补虚、温中暖下的作用，还能发汗。

烤、炸：油大。烤、炸羊肉的代表菜有羊肉串、烧羊肉等。这两种做法油分很大，而且烹饪温度过高，营养损失也最严重。百姓自己在家烤羊肉时，羊肉批发，可用孜然、香叶、盐腌一小时后上锅蒸，再放在180 左右的烤箱中烤，这样能减少油分。

红焖羊肉做法：

- 1，羊肉或者羊排洗净，用开水焯过去血水；
- 2，锅内放植物油，放入白糖熬糖色 放羊肉炒至上色，倒入砂锅；

3, 加姜块, 葱段、热水, 老抽, 盐, 料酒, 干辣椒;

大料, 花椒, 羊肉生产厂家, 甘草、肉桂、茴香、陈皮、砂

仁、丁香、山楂片、大枣、枸杞、放入沙锅,

放一勺柱侯酱(没有可以不放);

4, 慢炖一到两个小时, 吃前可以下胡萝卜, 白萝卜, 土豆, 面筋等。

红焖羊肉火锅汤浓色重, 酥烂不膻, 冬天食用, 既可享受拥炉欢聚的乐趣, 又有滋补健身, 生热避寒的功效。红焖羊肉火锅肥而不腻、汤红不辣、原汁原味、纯香不膻。

羊排小窍门

1、肉类焯水, 加料酒姜片可以去腥, 焯后洗去浮沫。

2、炒糖火候比较关键, 中间可以关火或者用微火, 炒糖可以稍嫩些, 一定不能炒糊了。

3、糖色不足以使菜品上色理想, 可以加生抽, 但糖还是要炒的, 焦糖可以使红烧风味更佳。

4、米酒也是不可却少的调料。使用的厨具: 高压锅、煮锅、炒锅。

羊排选外层有一层油皮的比较好, 洗净放入高压锅, 羊肉价格, 放入桂皮、花椒、八角、盐、姜、水, 水没过羊排即可, 大火上汽后转中小火20分钟。

羊肉批发-南京羊肉-羊肉由南京美事食品有限公司提供。羊肉批发-南京羊肉-羊肉是南京美事食品有限公司(www.meimeiyang.cc)今年全新升级推出的, 以上图片仅供参考, 请您拨打本页面或图片上的联系电话, 索取联系人: 韩瑞瑞。