家常三步卡 · No.015　　小雪暖身

山药排骨汤

一根铁棍山药两根肋排，小火慢炖，山药吸饱肉汤粉糯清甜

食材

铁棍山药 几根 · 肋排 2根 · 姜 · 料酒
枸杞 · 白胡椒粉（可选）



三步就够

1. **排骨焯水**
   冷水下锅加姜料酒，撇净浮沫煮2分钟捞出，温水冲
2. **小火慢炖**
   砂锅加足开水，大火烧开转小火炖40分钟，盖子留缝汤才清
3. **山药后放**
   排骨能扎透再下山药，小火15-20分钟，最后放盐撒枸杞

别踩这三个坑
别冷水冲肉（发柴）· 山药早放会化（汤成糊）· 盐早放肉炖不软

扫码看完整做法
时令家常菜 · 一周不重样
扫码直达已发布原文