

caishu11 / June 20, 2012 11:29AM

[排骨的家常做法 幹豆角燒排骨的做法](#)

主料：排骨300g、幹豇豆30g、茼蒿幹30g。

配料：[url=http://blog.yahoo.com/_JR4SBOK3B7HCBYOX45MITNUEDE/articles/571031/index][color=White][size=1px]愛美[/size][/color][/url]

大蒜2瓣、姜1塊。

調料：辣椒醬1大勺、醬油1大勺、桂皮1塊、香葉2片、八角2個。

做法：

- 1、幹菜提前用溫水泡發，洗淨、瀝幹水分待用；
 - 2、鍋中加水，[url=http://blog.yam.com/hkdsjf45/article/51146830][color=White][size=1px]減肥史[/size][/color][/url>大火燒開；
 - 3、水開後放入排骨焯燙；
 - 4、焯燙後的排骨洗去浮沫待用；
 - 5、鍋中水倒掉，重新燒幹，[url=http://caishu11.multiply.com/journal/item/7/7][color=White][size=1px]運動[/size][/color>/url]放少許油，油熱後放入姜片、蒜片爆香；
 - 6、加入辣椒醬，小火炒勻；
 - 7、放入排骨，翻炒均勻；
 - 8、放入幹菜，[url=http://space.uwants.com/index.php?uid-5001529-action-viewspace-itemid-457960][color=White][size=1px]減肥操[/size][/color>/url]再次翻炒均勻；
 - 9、加水沒過菜，倒入醬油；
 - 10、加入八角、桂皮和香葉，蓋上鍋蓋，大火燒開後，轉小火炖四十分鐘左右，掀開鍋蓋，大火收汁即可。
-