

文：蘇寄萍
攝影：謝森明

羊肉食譜，你嚐嚐！！



蔥爆羊肉



紅燒羊肉



獨特風味燉羊肉(張瑞卿)

羊羹

麻油羊肉



在草本綱目中說明：羊肉性大熱，主溫中補虛，助元陽益虛勞，開胃培食、治虛癆寒冷、心弱善驚、壯陽益精。

冬天一到，食補就開始了。但現在人已有過飲過量的現象，實在不需大補特補。在此只是介紹羊肉為質優的動物性蛋白質來源之一，在飲食的配膳中來變化，現介紹四種吃法：

葱爆羊肉

材料：①羊肉片2盒、大葱2棵、沙拉油5湯匙。

②醃肉用料：酒1湯匙、醬油2湯匙、太白粉2湯匙、香油1茶匙。

作法：1.羊肉片再撕成小片，加醃肉用料拌勻，醃約30分鐘。

2.大葱斜刀切薄片待用。

3.在炒鍋內將油燒熱，加羊肉片倒下，以大火迅速拌炒，見肉片轉呈白片，即刻加入蔥片，加鹽1茶匙再炒勻，隨即起鍋盛盤，趁熱供食。

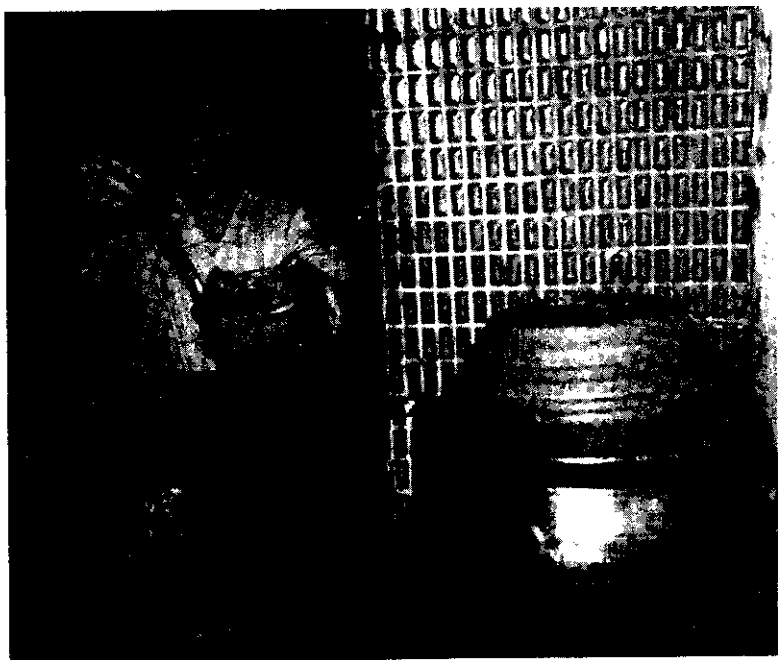
注意事項：爆羊肉是一道火候菜，須用熱鍋大火，鏟炒要迅速，時間越短越好，否則羊肉會老而不嫩。

紅燒羊肉

材料：①羊肉1斤、白蘿蔔3斤。

②紅燒調味料：蔥3棵、薑3大片、紅辣椒2個、滷包1小包、砂糖1湯匙、醬油5湯匙、酒2湯匙、水2碗。

作法：1.先把羊肉和切成薄片的蘿蔔（1斤）一起煮後，再滾2分鐘，取出用水洗淨羊肉，去除蘿蔔，羊肉就可除羶味。



「狗母鍋」燉羊肉(張瑞卿)

2.將羊肉切成塊加入紅燒的調味料等煮20分鐘後再加白蘿蔔（2斤份切滾刀塊），煮15分鐘，即可盛盤，趁熱食用。

注意事項：去羶的秘訣在煮羊肉時除加一條切塊的白蘿蔔和一小片陳皮同燒外，最好加一小截甘蔗頭，煮好的羊肉不但羶味盡除，肉質和湯汁也更鮮甜。

羊羹

材料：帶皮羊後腿肉1斤、白蘿蔔1個、蔥3支、薑3片、酒1湯匙、醬油2湯匙、小滷包1包、糖1茶匙、高湯7杯(清水亦可)。

作法：1.羊肉洗淨先用去羶方法，煮過撈出，換上高湯，加入蔥、薑、酒、醬油、糖、小滷包和白蘿蔔煮開後，改為慢火，煮約一小時，將肉皮與蘿蔔撈出，再將羊肉燜爛。

2.將肉皮剝碎，蘿蔔搥碎，俟羊肉煮軟後，撈出並將骨頭挑淨，再將羊肉用手撕成碎小之肉塊，放入長方形之便當盒中。

3.再將剝碎的肉片、蘿蔔放入便當盒中，將湯汁澆在便當盒內，俟冷後放入冰箱，吃時切成約1寸寬2寸長的長方形片狀，整齊的排列在盤內供食。

麻油羊肉

材料：羊肉1斤、麻油3湯匙、米酒2杯、薑5大片、水1杯。

作法：1.羊肉洗淨，切大塊。

2.麻油倒入熱鍋中，放下薑片、羊肉塊，加2湯匙酒炒至羊肉變色，而後淋下酒、水，煮開後裝入盅碗中，放入蒸鍋內大火蒸1小時即可，趁熱食用，可調經、防寒及預防貧血。 ■