

导读：

从古至今，无论是文人墨客，还是普通的老百姓，在寒冷的冬天，都喜欢喝上一碗热气腾腾的羊肉汤。甚至在北方地区，一些年长的老人，早餐都会喝上一碗羊肉汤，然后再配上少许的白酒，在寒冷的冬天，手脚整天都是火热的。而羊肉是非常好的冬天滋补食材，因为羊肉具有温中暖肾、补益气血的作用，不管是男人还是女人，小孩还是老人，在冬天多喝羊肉汤，对身体都特别好。



而我们在炖羊肉汤时，香料的搭配也是有讲究的，比如我和一些做大厨的朋友在炖羊肉时，只会使用到3种香料，因为这3种香料搭配在一起，不仅能更好的去除羊肉的腥膻味，而且还能使汤鲜肉嫩味又正，

而这3种辛香料就是“白芷、小茴香、香叶”，

因为白芷具有很好的去腥去异的作用，而小茴香可以很好地压制肉中的腥膻味，而香叶可以显著的去除了肉中的腥膻味，并赋予食材香味，所以将“白芷、小茴香、香叶”这3种香料搭配起来一起炖羊肉，能有效的去除羊肉的腥膻味，并赋予羊肉清香味，所以炖羊肉汤时，“白芷、小茴香、香叶”这3种料缺一不可。很多人不懂，难怪肉不香，味不正



首先将买回来的羊肉放入到清水中浸泡2小时以上，然后再将羊肉清洗干净即可备用。将羊肉放入到清水中浸泡，可以把羊肉里面的血泡出来，从而减轻羊肉的腥膻味。

第二步：焯水



将羊肉、大葱、老姜、（白芷、小茴香、香叶）用纱布包好，然后全部放入到锅中，同时在锅中加适量的热水，中火将羊肉炖1小时，接着撒上食盐和自己爱吃的配菜继续炖10分钟，最好撒上海菜、大葱段、辣椒油即可食用（如果喜欢吃薄片的羊肉，将炖好的羊肉切成片状即可）。