

具体做法我写在下面，喜欢这道菜的朋友不妨也试着做一做。

1 在牛肉馅里加入葱末、姜末、五香粉、鸡精、盐、色拉油、酱油、一个鸡蛋、一份面粉、一份淀粉后，分次加入清水搅拌均匀即可。
(用筷子夹时觉得能夹成一个小圆状就可以了)

2 炒勺内加入大约半锅的清水，放几段葱白和姜片，以及洗净去皮切片后的冬瓜，大火煮开时，用筷子快速夹起拌好的牛肉馅，大概圆形放入汤锅中，此时中火为宜，直到牛肉丸子都下入锅中后，再大一点火，加入盐、鸡精，两开以后就好了(开锅后倒入少许凉水，再开时就是两开)。
。将做好的丸子汤盛入大碗中，放一些切好的香菜末即可食用。

3 凉拌小菜你可以按着自己的喜好来做，一般配这个汤来说，拌一个香辣鱿鱼丝或者是香辣藕子都行，再拌一个五彩拉皮就可以啦。

4 喜欢米饭的朋友你可以做白米饭或者是杂米饭，喜欢面食的朋友可以买一些馒头、豆包、花卷一类的都行，不过最好吃一些粗粮为宜。

。 温热清淡的牛肉丸子冬瓜汤会让你的食欲打开，即使不吃主食也无妨，热热的夏天，这道汤菜会为你补充你所需的水分和营养的，喜欢的话就做起来吃吧。

猪蹄的多种吃法



1、卤猪蹄

原料：猪蹄 450 克，花生 38 克，香料 1 包，香菜少许。味精 1/6 茶匙，冰糖 19 克，酱油 1 大匙，海山酱 1/4 茶匙。

制作：

- (1). 猪蹄切块后，用水烫过取出。
- (2). 将猪蹄、①料、花生及香料一同用大火煮 15 分钟。
- (3). 煮好的卤猪蹄放入大碗，上置香菜点缀。

备注：海山酱是一种甜辣且带五香味的酱料，其原料大多是五香料、糖、醋、辣椒酱、淀粉等。



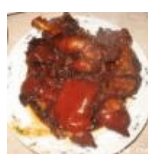
2、葱炖猪蹄

来源：《肘后方》

原料：葱 50 克、猪蹄 4 个、食盐适量。

制作：将猪蹄拔去毛桩，洗净，用刀划口；将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加水适 量和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。

功效：补血消肿。适用于血虚，四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。



3、红烧猪蹄

原料：猪蹄 750 克。

调料：盐、葱各13 克，姜 8 克，香油、料酒各25 克，花椒5 粒，冰糖 50 克，汤 1300 克。

制作：(1) 将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，用水煮透后放入凉水中。姜、葱拍破待用。

(2) 用炒勺将少许香油烧热，放入冰糖炸成紫戏色时放汤调至浅红色为度。

(3) 加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒，汤烧开后除去浮沫，用大火烧至猪蹄上色后，移至小火炖烂，收浓汁即成。



4、猪蹄瓜菇汤

药材：红枣 30 克、黄耆、枸杞子各 12 克，当归 5 克

原料：猪前蹄 1 只、丝瓜 300 克、豆腐 250 克、香菇 30 克、姜 5 片、盐少许

制作：

(1). 香菇洗净泡软去蒂，丝瓜去皮洗净切块，豆腐切块备用。

(2). 猪前蹄去毛洗净剁块，入开水中煮 10 分钟，捞起用水冲净，黄耆、当归放入过滤袋中备用。

(3). 锅内入药材、猪蹄、香菇、姜片及水 10 杯，以大火煮开后，改小火煮至肉熟（约 1 小时），再入丝瓜、豆腐续煮 5 分钟，最后加入盐调味即可。

功效：养血、通络、下乳、适用于产后体质虚弱、乳汁不足者。



5、大蹄扒海参

主料：水发海参 750 克，猪蹄 2 个。

调料：植物油 800 克(实耗约 50 克，熟大油 100 克，姜块、酱油各 15 克，料酒 25 克，葱姜油、盐各 20 克，白糖 50 克，味精 5 克，葱段 25 克，糖色少许，湿淀粉适量，鸡汤 1.5 公斤。

制作：

(1) 猪蹄刮洗干净，在外侧划上一刀，用开水煮透，捞出控去水分后放入烧有 7 成热的植物油炒勺中，炸至金黄色，捞出沥油。海参洗净后用直刀一剖两半待用。

(2) 炒勺将大油烧热煽炒葱、姜拍松，并烹入料酒和酱油加入味精、鸡汤和盐、糖色。

把海参放入炒勺内，再放上猪蹄，烧开 1 小时将猪蹄翻转过来，再用小火将猪蹄煨烂，放入盘中。将葱、姜拣出，取出垫，将海参放入勺中 3 分钟，用湿淀粉勾芡，淋入葱姜油即成。

特点：色泽红亮，蹄质香烂，海参绵软可口。



6、卤水猪蹄

制作：斩开猪蹄，回家开水一抄，洗净血沫，上一锅凉水，下入猪蹄块，加酱油，料酒，精盐，老抽，糖，姜，葱，大料，丁香，肉桂，山柰，白芷，砂仁，豆蔻(香料每种只加一小粒)，大火烧开，微火慢炖，

直至软烂，浸一夜，捞出凉后食用，香！烂！糯！

再煮八个鸡蛋，剥皮下入余汤，煮十分钟，泡一夜，早上就有卤水蛋吃啦。这汤汁可续 调料和香料，循环使用，很好的卤水汁啊。



7、红扒猪蹄

制作：肥猪蹄四只，择净毛根，开水烫煮去血水，捞出后投入宽水中，加入卤料，黄酒，糖大火烧开，转小火焖煮熟烂，取出拆骨，尽量保持猪蹄的完整，拆好后备用。

将猪蹄抹匀老抽，晾干下油锅煎炸皮面，糖色固定即可，另起油锅将葱姜爆香后，投入猪蹄，加好料酒两大勺，冰糖或砂糖两勺高汤没过原料，适量盐，酱油，味精，烧开收汁，小心将猪蹄托出码大盘内，余汁浇在上面即可。 甜咸口，粘糯香，美容颜，富营养。



8、红烧猪蹄

主料：猪蹄

调料：冰糖，大料，花椒，葱，姜，酱油，料酒，盐，香油。

方法：

(1) 先将猪蹄切成两半，放入开水中烫一下，变色后，取出，用水冲净浮末。

(2) 葱切段，姜切片之后用刀拍松。

(3) 炒锅中加入香油，烧热后，放入冰糖，（一般四个猪蹄放10 里左

右的冰糖。)烧至冰糖融化。

(1) 加入花椒, 大料, 爆出香味后, 加入葱姜, 料酒, 酱油, 下猪蹄, 烧炒之后, 加水没过猪蹄。

(2) 烧开后, 加盐调好味道。

(3) 用小火烧至猪蹄软烂, 放大火收至汤汁浓稠, 即可出锅。好了, 可以尽情享受香气四溢的红烧猪蹄了。



9、猪蹄黄豆汤

原料: 猪脚 500 克, 黄豆 50 克

调料: 姜, 葱花, 盐

做法:

(1)、猪脚在开水中焯一下洗净。 黄豆在水中泡一会儿。

(2)、高压锅内放入黄豆, 猪脚, 姜片同煮 20 分钟。(3)

、放入葱花, 调味可食。



10、猪蹄煲黑豆

材料: 猪蹄两只 (砍成 8 小块), 黑豆 3 两, 生姜两、三片。步

骤: 先将猪蹄用水煮开, 将水到掉。再将洗好的黑豆、姜片与猪蹄一块放入锅中, 用文火煲三小时, 然后加入适量盐即可。

营养价值: 黑豆含有丰富的微量元素, 补血养颜, 并有抑制白发的作用。



11、花生炖猪爪

材料：花生米 200 克，猪脚爪 2 只，盐、葱、姜、黄酒各适量。

步骤：将猪脚爪及毛去掉，洗净，用刀划口，放入锅内，加花生米、盐、葱、姜、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火熬至熟烂，随量食用。

功效：治疗气血虚弱。



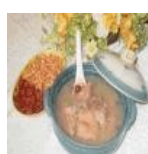
12、猪蹄醋

主料：猪手一只，老醋一小支，老姜一块，辣椒干，酱油，蒜米一整粒，糖(冰糖更好)

(1)、猪手去毛，砍块，下水煮去血水，洗净。

(2)、姜切大块拍扁，和猪手块一起下锅炒(免油)，开始泛油的时候加蒜米(整粒)，3-4 条辣椒干，少许酱油，和半支醋煮滚。

(3)、加水没过所有材料，煮至猪蹄糜烂，加糖，试味，不够酸加醋。



13. 冰糖猪蹄花生

(1)、将猪蹄焯水洗净，花生用凉水炮软，备用。

(2)、热锅内放八角，桂皮，用油先炸出香味，接着下姜，葱爆香，

放入猪蹄翻炒，烹入料酒，看水气将尽，放入酱油炒红，接着放入冷水，没过猪蹄亦可，盖上锅盖，大火烧开。

(1)、水开后，开盖加入冰糖适量，可稍多一些，根据口味自己决定，(对于红烧的菜，我是比较喜欢偏甜一些)，接着放入盐，将泡好的花生放入，盖上盖子改用文火焖大约一个小时，注意中途最好少开锅，所以为了避免糊锅，开始的时候冷水可适当多放一些。

(2)、最后，开锅观察准备出锅，用筷子轻轻戳一下猪蹄，如果比较顺利地就进去了，就说明已经皮烂肉熟，接着就是开大火收汤，等到汤汁浓稠红亮，就可以出锅了。

史上最强的红烧肉做法



使用原料： 带皮五花肉一斤；鹌鹑蛋三十个、冰糖两大匙（约半两）；

老姜一块；八角两枚；花椒一小匙；桂皮两小块；干辣椒四个；
香葱四、五棵；酱油半汤勺；料酒两大匙；盐适量。



具体步骤：

- 1、将鹌鹑蛋洗净后下冷水锅中加盖煮沸，关火后闷五分钟以上。



2、五花肉放温水锅中用大火烧沸，改中火煮两分钟以去血沫。



3、五花肉捞出后切成约一厘米见方的块（可依个人喜欢的大小切

块)；

鹌鹑蛋取出后用凉水浸泡约五分钟后去壳，用厨房用纸拭干水分；老姜拍破；香葱切成两段；干辣切段。



4、锅中放油烧至五成热，下鹌鹑蛋用中小火慢炸。



5、炸呈金黄色时捞出沥干油分。



6、锅中留约半汤勺油用微火烧至温热，下冰糖慢慢翻炒。



7、炒至锅中烟雾缭绕糖呈焦黄色。



8、倒入五花肉后立即关火，快速翻动肉块使之均匀地裹上糖色。