

天越冷离年也就越近了，前几天跟一个在新疆呆了七八年的朋友聊天，问问过年还回不回来。说起新疆的美食，把我馋坏。

他说：在新疆这些年，吃过最好吃的羊肉、最甜的哈密瓜、味道最浓的葡萄、最新鲜的水果、盖着最暖和的棉花被。还说要给我邮回来一床，那么重，邮费又贵，想想还是不能要。

炖羊肉，新疆人的吃法应该是最简单的，他告诉我新疆人炖羊肉，啥都不放，凉水下锅直接炖，那羊肉又嫩又鲜还不膻。



二、凉水下锅

把处理好的羊骨凉水下锅，小火慢煮，有血沫飘上来用勺子及时撇出来，边炖边撇沫每一次都要把血沫打干净。

羊肉汤变白之前是不加水。中途加水会降低原汤的鲜味。

想喝清汤，就一直小火炖。想浓汤就要大火。还是那句话：小火出清汤，大火出浓汤。

一直炖至没有血沫溢出来。

三、若是炖清汤，[几片白芷就行](#)，其他的任何香料都不要再放了。

[白芷](#)在这里可以增加肉香，还能起到去腥的作用。



全程不调味，一直把羊肉炖到用筷子轻轻一扎就烂，把羊肉捞出来切切。

这个时候也可以加一点白萝卜或者胡萝卜放时去继续炖煮。

想直接喝汤吃肉时，放点盐就行了。



喝的时候在碗里放点白胡椒粉，辣辣的，提升口感还能温胃散寒。