

东北乱炖

@刘凤（洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA）

主料：排骨、茄子、土豆、青椒、番茄、粗粉条

调料：花椒、八角、葱、蒜、姜、酱油、
东北大酱（可用甜面酱或黄酱代替）、
盐、糖

做法：

1. 排骨过开水烫过，放入适量的花椒，八角，姜片煮成肉骨汤备用。
2. 粗粉条用热水泡软。
3. 各种蔬菜摘洗干净，土豆、番茄、茄子切滚刀块，青椒掰成小块。
4. 锅内放油烧热后，放入葱、姜、蒜、酱油、东北大酱爆香。
5. 倒入茄子炒至软，再倒入番茄、土豆、青椒混炒一下。
6. 放入肉骨汤开炖，煮开后放入粉条，加盐、糖，依个人口味调味。
7. 继续炖煮约 10 分钟，即可出锅。



温馨提示：

1. 所谓「乱炖」，顾名思义就是什么菜都可以“乱七八糟”往里放，大头菜、南瓜、玉米、豆角、蘑菇....，你想想吃什么，就放什么，按照食物的熟烂程度，先后放入锅中炖煮。
2. 做这道菜，要用肉骨汤炖煮最好吃，若临时要做，来不及熬汤，亦可以鸡汤罐头代替，但味道远不及肉骨汤有层次。
3. 东北大酱（甜面酱或黄酱）及盐，量一定要加足，若太过清淡，味道会不够香。