

大家好，我是第一美食的阿飞

关于鹅的吃法，估计大家脑海里蹦出的第一个想法就是“铁锅炖大鹅”，鹅肉含有人体生长发育所必需的各种氨基酸，而且营养价值也高，鹅肉里面含有优质的蛋白质。而且鹅肉中的脂肪含量较低，仅比鸡肉高一点，比其他肉要低得多，对人体健康有利。鹅肉脂肪的熔点很低，质地柔软，容易被人体消化吸收。所以朋友们完全不用担心吃了会变胖。





4 .
锅内烧水，冷水放入鹅块进行焯水，倒入一点料酒去腥，放入两勺食盐，慢慢煮出鹅块中的血渍，等水烧开以后打去锅中的血沫，焯水2分钟左右，把鹅块倒出来，然后用清水冲洗干净，沥干水分备用。



6 . 鹅块炒香以后，放入八角、干辣椒等香料翻炒几下,再放葱姜蒜一起翻炒，炒出蒜香味



8. 沿锅边倒入一罐啤酒，啤酒能够增香去异味的的作用



10. 把红曲米放入滤勺中 浸入到汤水里面
为鹅块上色,这样
炖出来的鹅块更加红润，再加入蚝油10克增鲜，大火烧开以后，取出红曲米



11. 把鹅块倒入高压锅中,上汽以后,转小火压10分钟



13. 挑出里面的葱姜、干辣椒等香料，转大火收汁，汤汁收至粘稠起泡时，放入青红椒片，稍微炒一下，青红椒断生以后，淋入少许明油，明油可以提亮色泽，然后就能装盘上桌了



好了，这道软糯脱骨，红润油亮，鲜香
扑鼻的香辣鹅肉就做好了，是不是看着特别有食欲呢