

# 去除羊肉膻味最好办法

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678449189207216.html>

范文网，为你加油喝彩！

绩效管理流程-祝女朋友生日快乐



2023年3月10日发(作者：国旗国旗多美丽)

羊肉要怎么去膻羊肉去膻的十种方法]

羊肉的营养价值很高，色鲜味美，人们都很爱吃，但羊肉

的膻味影响了不少人的食欲。羊肉中的膻味主要来自羊肉中的

挥发性脂肪酸，若在烹制前设法将其除掉或减轻，便可烹制出

美味的佳肴来。现介绍几种羊肉除膻法，以供选用。

萝卜去膻法将白萝卜戳上几个洞，放入冷水中和羊肉同

煮，然后将羊肉捞出，再单独烹调，即可去除膻味。

米醋去膻法将羊肉切成块放入水中，加点米醋，待煮沸

后捞出羊肉，再进行烹制，也可去除羊肉膻味。

绿豆去膻法煮羊肉时，若放入少许绿豆，亦可去除或减

轻羊肉膻味。

咖喱去膻法烧羊肉时，加入适量咖喱粉，一般以1000

克羊肉放半包咖喱粉为宜，煮熟煮透后即为没有膻味的咖喱羊

肉。

料酒去膻法将生羊肉用冷水浸洗几遍后，切成片、丝或

小块装盘，然后每500克羊肉用料酒50毫升、小苏打25克、

食盐10克、白糖10克、味精5克、清水250毫升拌匀，待

羊肉充分吸收调料后，再取3个鸡蛋的蛋清、淀粉50克上浆

备用。放置一段时间后，料酒和小苏打可充分去除羊肉的膻味。

药料去膻法烧煮羊肉时，用纱布包好碾碎的丁香、砂仁、

豆蔻、紫苏等同煮，不但可以去膻，还可使羊肉具有独特的风

味。

浸泡除膻法将羊肉用冷水浸泡2~3天，每天换水两次，

将羊肉肌浆蛋白中的氨类物质泡出来，也可减轻羊肉膻味。

橘皮去膻法炖羊肉时，在锅里放入几片干橘皮，煮沸一

段时间后捞出弃之，再放入几片干橘皮继续煮，也可去除羊肉

膻味。

核桃去膻法选上几个质量好的核桃，将其打破，放入锅

中与羊肉同煮，也可去羊肉膻味。

山楂去膻法将山楂与羊肉同煮，去除羊肉膻味的效果甚

佳。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发