

[#让你一直坚持下去的信念是什么#?](#)

大家好，我是在头条认真记录自己健康减脂
期一日三餐，两个月瘦了10斤的爱
写书法的四月紫藤花

。这已经是我连续记录并分享减脂期食谱及做法的第75天啦，感谢大家对我的支持和鼓励。

每天好好吃饭，健康减脂，每天分享一道美食，记录我的一日三餐，喜欢的朋友可以关注一下，一起变美变瘦，相互交流，相互加油打气。

今日分享：[红烧排骨的做法?](#)

早餐

一杯黑咖啡、一个煮鸡蛋、一块咖啡蛋糕、一小块裸麦面包、一些樱桃和葡萄。

2022.6.25早餐

午餐：

煮玉米一根、红烧排骨一小块、炒散菜花、酱烧茄子柿子椒。

2022.6.25日午餐

晚餐

两个西红柿，还偷吃了两块咖啡卷蛋糕，吃的我现在都顶的慌，以后不吃了[我想静静][我想静静][我想静静]

2022.6.25日晚餐

分享一下红烧排骨的做法：

准备食材：小排骨、葱姜、料酒、生抽、老抽、冰糖、八角、香叶、桂皮、干辣椒。

1??将小排骨用水泡一小时泡出血水。

2??凉水下锅，将小排骨放入锅中焯水，加入葱姜、料酒，焯好后盛出备用。

3??准备一壶热水。

4??热锅凉油，放入三块冰糖，小火将冰糖融化，炒出糖色，放入焯好的排骨，翻炒均匀。

5??放入干辣椒、八角、桂皮，香叶，两勺生抽，一勺老抽，翻炒均匀，加入没过排骨的开水。

6??大火开锅后，转小火煮40分钟，最后放入少许盐，收汁即可盛出。

准备好米饭，两碗起，不过减脂期的朋友们还是控制点儿[偷笑][偷笑][偷笑]。