

## 宁夏菜经典菜肴介绍 13：烩腰柱

烩腰柱是宁夏的十大经典名菜之一，烩腰柱是将羊脊髓放入锅内煮熟，捞出晾凉，切成长段，锅里倒入食用油，油热下入清汤煮开，加入羊脊髓，木耳，盐，胡椒粉，花浇水，姜汁煮开，撇去浮沫，勾芡后，淋上油和香菜即可。烩腰柱的口感：软嫩鲜美，非常入味好吃。

