

## 水晶蹄花冻

猪蹄和鸡爪子，算是平民的美容食品吧，富含胶原蛋白，对皮肤很好，可以时不时的补充一点。

上会买菜拎回来两盒猪蹄子，换个花样吃个水晶蹄花冻，结果发现很好吃，蛮对胃口的说。

## 原料：

- 3 只猪蹄
- 1 块姜，拍扁
- 1 枚八角
- 2 杯鸡汤
- 1 茶勺白糖
- 2 大勺料酒
- 2 枚丁香
- 2 颗葱，结成葱结
- 水和盐适量



## 蘸汁原料：

- 2 大勺葡萄甜醋 (balsamic vinegar)
- 2 瓣儿蒜，压成蒜蓉
- 1 大勺酱油
- 1 茶勺白芝麻，炒香或焙香
- 3 大勺辣椒酱 (做法请参看：[自己动手做香辣酱](#))

## 做法：

猪蹄清洗干净，改刀成小块或者从中间一剖为二，飞水后捞出备用。

高压锅内放入猪蹄，姜，八角，鸡汤，白糖，料酒，葱结和盐，加水没过猪蹄，盖紧锅盖，大火烧到高压锅喷气后，转中小火接着压 30 分钟左右。

将姜块，八角，丁香和葱结捞出扔掉。

把猪蹄也捞出来，剔掉骨头，（这一步比较麻烦），将留下来的猪皮和肉切成小块，跟锅里的汤一起倒入一个方形的玻璃容器中，待凉透后放入冰箱冷藏 2 个小时以上，即成蹄花冻。

吃的时候，拿出来，切成小块或者细片。



吃的时候，拌上辣椒酱，葡萄甜醋，白芝麻，蒜蓉和酱油，味道好得不摆了！

