

冬季再忙也要“吃3样喝2样” 壮如虎少生病

冬季,再忙也要“吃3样喝2样”,才能壮如虎,健康少生病!快来看吧,这些家常菜很适合冬天吃,热乎乎的,吃着舒服,全家人喜欢,不妨照着做。

□Jenny

一、家常黄焖鸡

做法:

准备半只鸡,剁成小块,也可以只用鸡腿。鸡块反复清洗几遍,去掉血水,沥干水分。

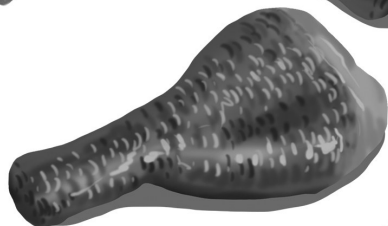
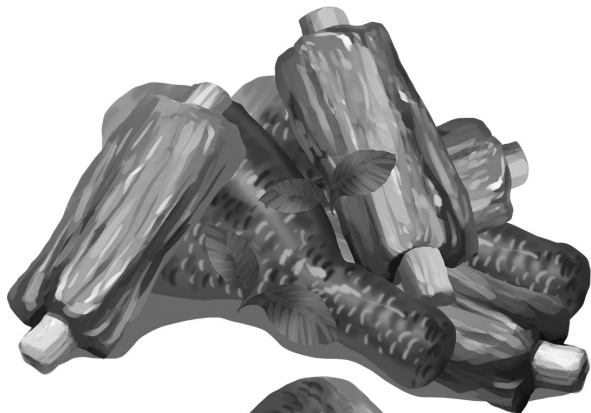
然后加入料酒、姜丝、白胡椒粉、生抽、老抽搅拌均匀,腌制二十分钟。

干香菇提前浸泡,泡发后洗净。土豆去皮洗净,切成小块。青红椒洗净,切成小块。葱片、姜片、蒜片、干辣椒段准备好。

锅内加油,烧热后放入鸡块,翻炒到鸡肉变色,再放入葱姜蒜、干辣椒、八角、香叶、冰糖翻炒,炒出香味。

接着放入黄豆酱、生抽、老抽、米酒翻炒均匀,再倒入适量热水,放入盐,焖煮十分钟。

最后砂锅放入土豆块,倒入鸡块和汤汁,再放入香菇,继续焖煮十分钟。焖熟了,加入青红椒块,大火收汁,就可以出锅了。



二、花生炖猪蹄

做法:

花生米放进碗中,浸泡两个小时。猪蹄烧一下洗净,剁成小块,再浸泡一个小时。

然后将猪蹄放进锅内,加入适量清水,放入料酒、姜片,大火煮开,将浮沫撇干净,再将猪蹄捞出沥干水分。

另起锅加油烧热,倒入猪蹄翻炒,至表皮微焦,再放入花椒粒、蒜瓣、姜片翻炒出香味。

接着放入料酒、生抽、老抽翻炒均匀,再倒入适量清水,放入冰糖、香叶、桂皮、八角、花生米,大火煮开。

最后放进高压锅,小火炖半个小时。炖软后加盐,转大火收汁,就可以出锅了。

四、银耳雪梨汤

做法:

干银耳放进碗中,加水浸泡两个小时以上。雪梨清洗干净。枸杞清洗干净。

银耳泡好后,将根部去掉,清洗干净,撕成小朵,放进砂锅中,加入适量清水,小火炖煮半个小时。

接着将雪梨切成小块,梨核去掉,皮去不去都行,放进银耳汤中,再放入几颗冰糖,继续小火煮二十分钟。

最后放入枸杞,焖两分钟,就可以出锅了。冬天非常干燥,多喝这道汤润喉润燥不上火。

三、酸菜炖排骨

做法:

排骨剁成小段,清洗干净,再冷水入锅,加入料酒,大火煮开,将浮沫撇掉。处理干净后捞出排骨,沥干水分。

另起锅加油,烧热后放入姜片、葱段、八角翻炒几下,再倒入排骨翻炒。然后加入酸菜翻炒均匀,再倒入适量热水,小火炖到排骨软烂。

最后放入冻豆腐、粉条、盐,继续炖煮几分钟,至粉条变软,撒上葱花,就可以出锅了,解馋开胃非常好吃,很适合冬天。

五、白萝卜羊肉汤

做法:

羊肉放进盆内,加水浸泡一两个小时,多换几次水,再将羊肉切成小块,反复清洗几遍。

然后将羊肉放进锅内,加入适量清水,再放入花椒粒、姜片、料酒,大火煮开,将浮沫撇干净。

接着将羊肉捞出,放进炖锅中,加入姜片、葱段,倒入足量热水,开大火煮一会儿,有灰色浮沫还是要去掉。

大约十分钟后,转小火炖煮,至羊肉变软。最后放入白萝卜块,炖到熟透,再加入盐调味。出锅后加白胡椒粉、香菜、葱花,就可以食用了。

舌尖上的故事

旅行偏爱两道菜

□姚文冬

旅途的饮食“标配”,无外乎面包、火腿、矿泉水,若算上火车餐,还包括方便面、茶鸡蛋。这是说在途中,若抵达目的地,美食便无穷尽——旅行有一大诱人处,就是品尝异地美食。

我却是个例外,我不垂涎异地美食,我有自己“标配”。说白了就是两道菜——熘肥肠、酸辣土豆丝,外加一瓶啤酒、一碗米饭。

说到熘肥肠,你可能会捂嘴笑,重口味啊,多油腻,味道也怪。的确,因其油腻,又是动物内脏,虽然好这口,但平时并不轻易吃,怕吃了对身体不好。旅途就不一样了,“穷家富路”,用在此处也适用,正好借此“奢侈”一把。可以惯着自己一回了。有次去哈尔滨,第一餐就点了一盘,才三十几元,盘大量足,吃得嘴巴香喷喷,肚子滚圆圆。第二天到了漠河,仍余兴未消,虽说景点价钱稍贵,可当菜端上来,不由人不服气——菜量太大了。那次是真吃撑了,一夜都没睡好。

恋上这道菜,缘于老家婚俗。办喜事的人家,会在院里支起大灶,炖全套猪下水,预备着做席上的凉菜。我那时小,常去给人家帮忙,端盘子、刷碗类的活儿都干,最爱给大师傅烧火,因为近水楼台——大师傅尝咸淡,捞出一节大肠,咬一口吧嗒盐味,看见我直着眼,就不再放进锅里,直接把勺子递给我。从那时起,我觉得人间美味不过如此。参加工作后领了第一份工资,就是去饭店吃了一盘焦熘大肠。

相比之下,酸辣土豆丝是一道更常见的素菜,爽口开胃,经济实惠,地不分南北,好像哪都不缺。只不过,无论大小饭店,好像都不重视,菜品难免就参差不齐,有的味道绝佳,有的则勉为其难。

平时在家最爱做这道菜。将土豆切成薄片,再切成细丝,清水搓洗,滤去淀粉;切少量新鲜小葱成段、红干辣椒成段备用,这是做提味兼做点缀的;土豆丝热油下锅,多加醋,放少许盐,其余作料尽量免了。一盘酸辣土豆丝出锅,那土豆丝黄,葱白、葱绿,还有辣椒红,搭配悦目,入口爽脆,十分下饭。我每口都是兼一大箸,这样更能拢味。

一荤一素,一酒一饭,花不了多少钱,既饱腹,又吃得舒服。

最in菜单

试试这样腌萝卜,萝卜脆爽可口

□四川

冬季的时候,我们经常吃萝卜对于身体是非常好的,虽然说萝卜的做法特别多,但是很多人愿意吃腌制萝卜,无油清爽还开胃下饭解腻。但是有很多人发现自己腌制出来的萝卜吃起来味道一点都不好,而且还有一种水水的感觉,这样的腌萝卜瞬间就让人觉得没有了食欲。如果平时你也特别喜欢吃腌萝卜的话,就赶紧来试一试这种做法吧,做法特别的简单,而且腌制出来的萝卜脆爽可口,非常好吃。

准备食材:萝卜,白砂糖,食用盐,柠檬,

泡椒,白酒,柿子醋。

制作方法:1.首先准备白萝卜,把白萝卜清洗干净,把萝卜的头部和尾部去掉,然后把萝卜切成大拇指大小粗细的条状。把切好的萝卜放在一个大盆里面,然后撒入一些食用盐,充分地揉搓均匀,一定要保证每一根萝卜条上都能够沾上食用盐,然后放在一旁腌制。

2.这一步也可以把萝卜里边多余的水分给腌制出来,萝卜的口感吃起来才会更加的脆爽。我们可以多腌制一段时间。等到萝卜条多余的水分腌制出来以后,把那些多余的

水分倒掉,然后把萝卜条放在一个干净的大盆里边,加入一些白糖,充分地搅拌均匀。

3.再准备一个柠檬,把柠檬汁挤到萝卜里面,充分地搅拌均匀。

4.最后再把准备好的泡椒连同泡椒汁一起倒入到萝卜里,充分地搅拌均匀。

5.等到所有的食材搅拌均匀以后,我们准备一个可以密封的罐子,把罐子提前进行消毒,把搅拌均匀的萝卜条放在罐子里边,然后再倒入一些白酒,之后在罐子口盖上一层保鲜膜。

6.把密封好的罐子放在阴凉通风处进行腌制。一般情况下腌制的时间大概三天左右就可以了。想要萝卜腌制的更加入味,口感更加好的话也可以多腌制几天再吃。

注意:在吃萝卜的时候,我们用一个干净无水无油的筷子进去捞上一些萝卜就可以吃了,而剩下的那些萝卜可以继续放在密封罐里边腌制。一定不要让腌制的萝卜沾上水或油,不然的话就很容易变质了。如果你也喜欢吃腌萝卜的话,就赶紧来试试看吧。