

立冬进补,5道炖菜嘎嘎香,放心吃,不长肉暖胃又滋补

立冬,标志着秋天结束,冬天开始了,立冬也是进补的好时节,民间有立冬补冬的习俗,为抵御冬天的严寒补充元气。立冬进补当然食补为佳,饮食上应以温热滋补为好,由于进入冬季后,人体新陈代谢减慢,消耗相对减少,而且气候干燥,进补的同时还要注意润燥。所以冬令进补,并不是一味吃肉,虽然适当多吃高热量食物,可以增强身体对寒冷的抵御能力,但同时也要多吃蔬菜水果,避免维生素和矿物质的缺乏。那么立冬进补吃什么好呢?给大家推荐5道炖菜嘎嘎香,都是家常菜,成本低实惠进补,做法简单,看一遍就会,可以放心吃,胖子多吃不长肉还燃脂,热乎乎的一口下肚,全身暖和,暖胃驱寒又滋补。

第一道:首推东北大丰收

食材不限,有肉没肉都可以,在东北也叫乱炖,一锅搞定,孩子超爱吃,经常点名要,给肉都不换,立冬进补吃它最过瘾。即是菜也是饭,低脂又饱腹,顶饱抗饿,好吃不胖人,物美价廉,吃进去的都是营养,润燥又滋补。

食材:熟玉米1只;胡萝卜1根;土豆1个;豆角1把;贝贝瓜1个;油、盐、五香粉、毛葱、酱油、蚝油各适量。

做法:土豆、胡萝卜去皮洗净,切滚刀块,贝贝瓜洗净切块,玉米切段儿,豆角洗净过水焯一下。耐高温砂锅加适量的油,爆香五香粉和毛葱,加入窝瓜和土豆翻炒,加入豆角翻炒,少许加点酱油翻炒上色。加入适量的水,放入玉米。喜欢喝汤汁的可以多加点水,否则适量就好,这个汤汁要比南瓜汤还好喝。大约炖7到10分钟就好,都是好熟的食材。加入盐、蚝油调味。关火,出锅装盘。

第二道:酱炖嘎牙子

5道菜中,唯一一道价格比较贵的菜(可以换成鲫鱼或者鲤鱼),肉质细嫩养分足,酱焖嘎嘎香,冬季进补少吃肉多吃鱼,鱼肉味道鲜美,营养丰富,高蛋白低脂肪,多吃鱼不仅可以补充营养,还能滋润皮肤,增强抵抗力。隔三差五炖一锅,驱寒暖胃又滋补,而且咋吃都不长肉。

食材:嘎牙子3条;自制大酱半碗;油、葱、姜、蒜适、花椒大料、料酒各适量。

做法:买嘎牙子鱼的时候让商家都给收拾好了,这种鱼无磷,特别光滑,回来后流水反复冲洗几遍备用。准备半碗自制黄豆酱,葱、姜、蒜去皮洗净,切段儿切片,花椒大料洗净备用。

炒锅加入适量的油,爆香葱姜蒜和花椒大料,加入自制大酱爆炒出酱香味。然后加入适量的水,把嘎牙子鱼均匀铺在上面,烹入少许料酒,盖上锅盖,中火焖10分钟左右,根据鱼的大小而定。待焖剩剩少许汤汁时,大火收汁,关火,出锅。

第三道:白菜炖粉条

成本最低的一锅大炖菜,主食都靠边站了,最后汤汁都没剩。这菜可以放心吃,人们常说“白菜不如白菜”,白菜的营养价值非常高,常食有助于增强机体免疫力,还有保护心血管,美容养颜,消脂减肥,清热润燥的作用。和粉条是绝配,为人体提供能量,增加饱腹感,顶饱又抗饿。

食材:大白菜半棵;粉条1把;油、盐、葱、五香粉、蘑菇粉、生抽、香菜各适量。

做法:自家种的大白菜反复清洗干净切条,粉条提

前用温水浸泡,泡软了以后容易炖煮。葱去皮洗净切碎,大蒜1瓣就行,去皮洗净切片。炒锅加入适量的油,爆香五香粉和葱花蒜片,加入白菜条翻炒,炒至白菜条变软基本不出水了,这是白菜炖粉条的好吃的关键一步。加入适量的水,加入粉条,大火烧开,小火炖至粉条透明即可,加入盐、生抽、蘑菇粉调味。要留有一点点汤才好吃,泡饭也非常美味。出锅,再撒点香菜末调味。

第四道:黄豆芽炖土豆

妈妈菜,儿时的味道。冬天气候干燥,宜多吃些芽菜,黄豆在发芽的过程中,不但增加了豆芽的鲜度,而且使豆芽中蛋白质的利用率比黄豆至少提高了10%。黄豆芽中还含有一种干扰素诱生剂,能诱生干扰素,干扰素能干扰病毒代谢。尤其疫情期间,适当多吃点黄豆芽还能增强人体抵抗病毒感染的的能力。搭配十全十美的土豆和素有小人参美誉的胡萝卜,营养翻倍啦,饱腹润肠,提高机体免疫力。

食材:黄豆芽半碗;土豆1个;胡萝卜1根;油、盐、五香粉、胡椒粉、生抽、蒜苗各适量。

做法:土豆、胡萝卜去皮洗净切滚刀块,黄豆芽洗净,炒锅加入适量的油,爆香葱花、五香粉,加入黄豆芽、胡萝卜翻炒。加入适量的水,大火烧开,中火炖3分钟左右。加入土豆,中火炖熟,收汁,加入盐、生抽调味,撒点蒜苗味道更鲜美,出锅,好吃有营养,还能减肥。

第五道:番茄炖有机菜花

5分钟出锅的快手炖菜,脆嫩多汁,酸甜爽口,常食生津止渴,润肺去燥,好吃还有营养,多吃也不怕胖,大人小孩都爱吃。

食材:有机菜花1棵;西红柿1个;油、盐、胡椒粉、葱、蒜、香菜、白糖、生抽各适量。

做法:有机菜花洗净焯水,西红柿洗净划十字刀,趁热入锅烫一下,去皮切片。大蒜、葱去皮洗净切碎,香菜摘洗干净切碎。不粘锅加入适量的油,爆香葱蒜,蒜片留点出锅用提味。下入西红柿翻炒,盖上锅盖炖2分钟,炖成汤汁,像番茄酱一样,下入有机菜花翻炒均匀,盖上锅盖炖1~2分钟左右,让有机菜花吸足了番茄的汤汁。加入盐、少许生抽、胡椒粉、白糖、香菜碎、大蒜碎调味,出锅。



6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司

Inari Sushi

每晩6:30後 特價

營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

请扫码入稻寿司群

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

新店隆重开业

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜
丰富健康沙拉吧
精美甜点

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off
65岁老人额外10%off

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)