

这锅排骨乱炖特适合秋冬,浓香入味料真多,一锅抵4菜真带劲

一锅炖,也叫“乱炖”,听着不好听,其实营养丰富,浓香入味,不挑厨艺,食材也不固定,手头上有啥放啥,尤其有点儿荤得更香了!

最近叶子菜有点儿小贵,左一盘右一盘炒着也麻烦,我今天就偷个懒,把冰箱里的一些菜敛吧敛吧,整出这一锅“乱炖”。秋末冬初适合吃炖菜,这一锅可抵4个菜,吃着可带劲了!

---【好吃省事的排骨一锅炖】---

【材料】肋排800克,胡萝卜1根,杏鲍菇1根,香菇8朵,莲藕2小节,青椒1个,熏豆腐1卷,大葱半根,大蒜1头,姜1块,油15

克,盐1克,酱油15克,红烧酱料60克,热水适量

【制作】

1. 肋排冲洗干净;
2. 放凉水中净化15分钟;
3. 蔬菜准备好,不限这些品种和数量,可根据四季及喜好调整;
4. 分别刮皮、去根等,清洗干净,切块或切厚片;
5. 葱段、大蒜、姜片准备好;
6. 净化好的肋排捞出沥水;
7. 锅中倒少许油,葱姜蒜炆锅;
8. 排骨入锅翻炒;

9. 炒到表面变色,倒入60克的红烧酱料;这一袋60克够500克肉使用的,由于这一锅食材较多,我又撒了1克盐,倒了少许酱油;

10. 翻炒上色后倒适量热水;
11. 盖上盖子,小火焖炖30分钟;
12. 将除青椒外的其它食材入锅,拌匀,如果水少可适量加水;盖盖子焖炖20分钟;
13. 起锅前撒入青椒块,按在汤里变色即关火,整锅端上桌开吃吧!

【小提示】

1. 食材尽量丰富些,排骨也可换成腔



骨、五花肉、鸡肉、牛肉等;
2. 口味也可随自己的喜欢来调整;没有红烧酱料就用酱油、盐、八角、花椒等代替。

立冬了,巧用料汁做酱香排骨,满口都是肉真解馋



立冬了,天气也越来越冷,胃口也来了,今天推荐一道酱香排骨的做法。

冰箱简直是个大宝库,鸡鸭鱼肉似乎老也吃不完似的。这不,我翻出一包排骨,泡在凉水里,一会儿就解冻了。说话之间,这酱香排骨就炖上了。

这次没有自己配调料,用了现成的酱香排骨焖汁,一是好奇,二是想博采众长学习一下。说实话,还成,不太差,只是腐乳的味道过于浓重了些。我北方人虽然喜欢吃腐乳,但只局限于抹馒头或者放少量炖肉炖肘子。

吃的时候我总结了一下,可以在这个酱香焖汁的基础上再倒点酱油同炖,这样酱(油)香味会更浓一些,颜色也能再红润一点儿。想到这儿,我又盼着下一顿酱香排骨了。

---【解馋入味的酱香排骨】---

【材料】排骨600克,蒜薹1把,酱香排骨焖汁适量,水适量

【制作】

1. 排骨剁小块,用凉水冲洗掉骨渣;

2. 入温水锅中煮开,从滚开的地方捞出,避开浮沫;

3. 另起锅,烧一锅水,将焯好的排骨入锅,盖盖子,小火焖炖至8成熟;如果没有酱香焖汁可在此步倒适量酱油、生抽、盐、八角、花椒、葱段、姜片增色添香;

4. 将适量酱香排骨焖汁倒入锅中,混合均匀,盖盖子,继续焖炖至全熟;

5. 焖好的排骨,收汁;

6. 切碎的蒜薹入锅,翻炒变色即可出锅。

【小提示】

1. 酱香排骨焖汁是配比好的料汁,包装上都有使用说明,可以选自己喜欢的品牌,这里就不多做推荐了;用这种料汁方便之处在于直接使用;

2. 如果没有排骨焖汁,按传统的制作方法和自己喜欢的调料制作就成了;

3. 蒜薹起到调色增香、增加营养的作用,也可以不放,或者用青蒜、青椒、辣椒等易熟且色彩鲜艳的蔬菜代替。

比秋梨膏还好吃的雪梨棒棒糖,去秋燥效果一样好,携带更方便

秋天天干物燥,容易咳嗽,大家都喜欢喝点秋梨膏。咱今天换个样,把膏变成能举着吃的棒棒糖。二者都是用雪花梨熬制而成的,所以这个雪梨棒棒糖叫秋梨棒棒糖也可以。

配方挺简单,用到雪花梨、冰糖、麦芽糖就可以了。含在嘴里当个小零食也挺受用,吃完了多喝几口水,效果跟秋梨膏一样好。

工具也简单,复底不粘平底锅、耐高温硅胶刮刀、棒棒糖硅胶模具。这款雪梨棒棒糖大人孩子都能吃。装进棒棒糖专用包装袋里随身携带,还能及时补充能量,尤其血糖低的人,因为里面加了麦芽糖,所以当感到头晕、手抖时,含一块能迅速升糖,缓解不适。

---【雪梨棒棒糖】---

【材料】雪花梨550克,冰糖250克,麦芽糖80克,凉水少许,炒熟的玉米淀粉少许

【制作】

1. 雪花梨用盐搓洗外皮,冲洗干净;冰糖和麦芽糖准备好;
2. 雪花梨去核,切小块;
3. 用料理机打成梨汁;如果梨块一开始不好搅打,可加少许清水;由于氧化的原因,梨汁很快就变成浅褐色了;
4. 把一块纱布放在小锅里,倒入雪梨糊;
5. 轻轻攥出梨汁,剩下的梨渣就不要了;去除掉梨渣和梨核,纯梨汁约在500克;
6. 舀两大勺麦芽糖;加了麦芽糖可以改善糖浆的品质,防止糖浆反砂,使成品更清澈、质地更佳,还能降低糖的甜度,使糖的口

感更柔和;

7. 倒入冰糖;

8. 大火加热,使梨汁保持沸腾状态;在灶具的选择上最好用电磁炉或者电陶炉,火力大小调控比较精准,锅最好用不粘平底小煮锅,锅底平整,能全部与灶具接触,受热均匀;我用的这款九阳Kitty联名款的小奶锅,又好看又好用;

9. 用耐高温刮刀不时地搅动几下,越到后期,随着水分的减少,泡沫越来越丰富,适当降低火力,防止溢锅;

10. 准备一小碗凉水,用筷子蘸糖浆入凉水,能马上凝固并能拉出细长的糖丝时就关火;悄悄告诉你,冰糖葫芦的糖浆也要熬到这种程度;

11. 糖浆中的气泡非常多,用刮刀搅拌几下,静置2分钟,倒入棒棒糖模具中;动作要快,最后剩余的少许糖浆如果凝固不易流出锅子,可再继续加热使其融化,快速倒入模具中;



12. 室温下放置,大约半小时后就能脱模了;把糖放炒熟并晾凉的玉米淀粉中滚一下,用刷子刷掉多余的淀粉,起到防粘效果;可入袋密封保存。

【小提示】

1. 麦芽糖不能少,用量上下可以少许浮动;

2. 糖浆倒入硅胶模具中,无需盖上盖子,室温自然晾凉即可脱模;

3. 入袋密封于干燥处保存可达数月。

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137(手机)

*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

火热筹备中:热爱螺蛳粉的小伙伴们
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦!

中国城店面已经关闭
详情请直电燕子

DC, MD, VA 各地都可送餐!