

冬天多喝这2道汤,强身壮体御风寒,润肺去燥清甜顺气



冬天来了,汤汤水水几乎每餐必备。今天跟大家分享“一锅出2汤”,一咸一甜,吃得舒坦,喝得滋润,3-4人每人舀半碗,这两盅汤一顿就吃光了。

随着健康知识的普及,大家对营养搭配挺上心的,一顿饭也尽可能让食材更丰富,营养更全面。在食材少、人口多的情况下,汤也不必煮一大锅,一顿吃不完,还显得单调。

用小炖盅装食材,采用隔水炖的烹饪方法,一次可以做出2种甚至更多的靓汤。相比直接熬煮,隔水炖的汤品更清澈,营养不流失,还能一顿喝不同口味的汤,多好!

这种方法也很适合一家多口味的人,一盅一汤,互不干扰,各取所需。隔水炖汤时,如果锅大,还能同时蒸出主食如米饭、馒头等,也节省了能源。

羊肉一直都是温补的好食材,尤其冬天食用更有强身壮体、抵御风寒的效果;而银耳又有润肺去燥的效果。天天换着花样喝汤,天长日久见成效。我用小炖盅,一碗可供2人喝,精致又实惠。

---【一锅双汤】---

【材料】羊腿肉200克,山药1段,胡萝卜1根,南瓜1块,银耳半朵,红枣10颗,水适量

【制作】

1. 材料准备好;
2. 银耳用凉水浸泡至舒展;
3. 南瓜去籽,切块,放炖盅里;
4. 泡发好的银耳剪小朵,和红枣同入南瓜炖盅,倒适量凉水;
5. 山药和胡萝卜分别削皮切小段,放炖盅里;
6. 羊肉切2公分左右的块;

7. 入温水锅中,煮沸即捞出;
8. 羊肉放山药胡萝卜炖盅,倒适量温水;

9. 两个新思特炖盅放在蒸锅里,盖上锅盖;如果炖盅盖盖蒸需要50分钟;如果不盖盖蒸,30分钟即可;出锅后在羊肉汤里撒少许香葱末,盐随口味添加。

【小提示】

1. 南瓜皮富含粗纤维和矿物质,蒸熟后很薄,可以不用去皮,而且带皮还能保持南瓜块完整;银耳选择颜色微黄而且异味的;过于洁白是用化学制剂熏制而成的,对身体有害;南瓜和红枣自带甜味,想吃更甜些的,可加几颗冰糖;
2. 羊肉焯水后再隔水炖,可保持汤品清澈;想吃咸味重的可在出锅后撒少许盐混合均匀,不放盐更显鲜美。

鲜美滋补的鸡汤,想要汤浓肉烂营养不流失,光焯水可不行

天气凉了多喝汤,为了补充苦夏造成的营养流失和食欲不振,也为了储存营养以应付寒冷的冬天,适当喝点鸡汤能提高免疫力。

超市的洋鸡物美价廉,适合炒、炖,想要汤浓味美还得是土鸡,就是肚里带着厚厚黄油的那种。自家养鸡可真是享口福了!咱养不了的就直接网购吧。

光杆儿喝鸡汤总觉得有点寡淡,所以我一般都放点配菜,比如芋头、胡萝卜、各种蘑菇啥的。今儿我用来自内蒙大草原的黄花菜来煲这汤。这黄花菜是我同城好友“宝妈小厨”从老家带来的,果然跟咱在超市买的那种不一样。花朵有大有小,大朵的全开了,小的还含苞,味道也是原生态的干菜味,还有阳光的味道,而买的那种打开总有股子酸味。

因为黄花菜含苞的状态很像一根根针,颜色又是金黄的,所以又称为“金针菜”,这跟金针菇是两码事,别闹混了。

想要汤浓肉烂营养不流失,光焯水可不行。具体做法,您往下看。

---【鲜美滋补的金针鸡汤】---

【材料】土鸡半只,干黄花菜1把,姜1块,盐少许,水1锅

【制作】

1. 土鸡半只,干黄花菜1把;
2. 土鸡清洗干净,剁小块;
3. 黄花菜择去枝杆,用凉水冲洗两遍,再用足够量的凉水浸泡变软;
4. 鸡块入温水锅中,煮开后从滚开的地方捞出,避开浮沫;
5. 将鸡块和适量焯鸡块的清汤入炖锅中,放几片姜;
6. 盖上内盖和外盖,隔水炖2.5小时;土鸡骨头和肉质都较硬,需长时间慢炖;隔水炖能充分释放出内部的鲜味和营养,如直接煮,则需小火长时间焖炖,根据所用的锅具调整时间;
7. 汤鲜肉嫩味美,可直接食用,亦可加入其它材料再炖一会儿;咱今天加干黄花菜再炖15分钟;
8. 这是炖好的金针鸡汤,出锅时撒一点盐即可。

【小提示】

1. 鸡块焯水可去除血沫,用焯鸡块的清汤煲汤,营养不流失,味道更加鲜美;如果一开始就隔水炖,虽然省事,但是血沫全部都附着在鸡肉上,看着不干净,非常影响食欲;
2. 黄花菜不宜早放,在最后10多分钟放



既可以使叶片舒展、形状完整,又能起到杀菌效果,口感软烂又有嚼头;

3. 汤上面浮起的黄油可以用小勺撇出

来烙饼,十分酥香;如果嫌麻烦,可在煲汤前将鸡油割下来,小火煸炒后取油即可。

四川牛油火锅底料新吃法,5分钟煮一锅麻辣面条,懒人有福了

今天跟大家分享这道麻辣荞麦面,做法都差不多,只是面条的口感和营养有所差别。不想大张旗鼓地做饭时,可用这个方法,尤其是一个四川火锅高度爱好者,这碗面吃得很有劲!一把面条,一把青菜,一块牛油麻辣火锅底料,前后5分钟,有滋有味暖乎乎的面条就好了,省时又省事,偶尔偷个懒这么着,完全没问题。

荞麦面条用的“泡面版”的,用开水泡5分钟就能软,入锅煮更省时,煮到8分熟时挑出来,浸泡在麻辣汤汁后,你这边吃着面条,面条那边吸足料汁,吃到最后,面条依然有弹性、有嚼头,并不觉得烂糟糟。

---【麻辣汤面】---

【材料】麻辣牛油火锅底料1块,荞麦面条120克,油菜芯6棵,酱油15克,水适量

【制作】

1. 材料准备好;麻辣牛油火锅底料、速食荞麦面粉、油菜芯;
2. 面条入开水锅中,煮到8分熟;
3. 面条捞出,将油菜芯丢入面汤里,焯烫10秒捞出;
4. 麻辣牛油火锅底料根据口味挖取一块;
5. 另起锅烧水,火锅底料入锅融化了;

6. 倒点儿酱油增加颜色和咸味;
7. 煮开后将面条和油菜芯入锅,混合均匀即出锅食用。

【小提示】

1. 面条可换成其它杂粮面条,油菜芯可换成其它蔬菜;
2. 面条煮到8分熟即可,后续在麻辣汤中还进一步吸收汤汁,柔软有嚼劲。

港式点心
拿手菜
首推
拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

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

柳州

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

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!