

腊月, 5种食物这样炒才是过年的味道, 寓意吉祥又安康

时间真快, 转眼就进入腊月了, 牛年的最后一个月, 是迎接春节的前奏曲, 进入腊月就是年, 今天是腊月初一, 腊月的第一天, 民间有咬灾的风俗。需要吃在锅里可以爆出“噼噼啪啪”响声的食物, 比如爆米花、炒瓜子、炒花生、炒黄豆、炒鸡蛋等等, 传说吃这些食物可以消灾避难, 寓意家人新的一年平安吉祥又安康。

俗话说: 腊月初一要吃炒, 小病小痛全都跑。腊月初一蹦一蹦, 全家老小不得病。这里的蹦也就是崩(崩爆米花的崩)的意思, 记得我们小的时候, 家家户户都会炒瓜子, 再用大铁锅, 放上点沙子崩爆米花, 崩黄豆, 为什么要用沙子呢? 因为用沙子炒受热均匀, 炒不糊还嘎嘣脆。噼噼啪啪既喜庆, 寓意好, 孩子们又有零食吃。

今天我们不崩爆米花也不炒瓜子, 用五种食物做一道超级好吃的小零食, 噼噼啪啪带来满屋子的香气, 不但寓意好, 还非常好吃, 香甜酥脆咬一口酥掉渣, 它有一个好听的名字叫萨其马, 这才是过年的味道! 打今儿起家家户户都着手备年货了, 年味会越来越浓, 牛年渐行渐远, 虎年即将到来! 期待新的一年虎虎生威, 大吉大利, 吉祥又安康!

萨其马是源自我国满族的食物, 也叫沙



琪玛, 是我国传统特色甜味糕点。传统做法将面条炸熟后, 用糖混成小块, 具有色泽米黄, 口感酥松绵软, 香甜可口的特点。我们今天做的萨其马是用五种果仁米做的, 口感酥脆香甜, 太好吃了, 小朋友点名要吃。

接下来就一起看看具体做法吧!
【果味萨其马】所需食材: 花生米 100g; 红枣 1把; 大米 150g; 葡萄干 1把; 麦片 150g; 白糖适量。
做法及步骤:

准备食材: 食材的用量没有严格比例, 喜欢什么食材就多加一点, 这是孩子喜欢吃的小甜点, 这几种食材搭配, 营养又美味。

红枣提前在水中浸泡半小时左右, 反复清洗干净, 切碎。

大米提前浸泡 1 小时, 米粒用手指甲能掐动即可捞出控净水分, 然后用厨房纸吸干水分, 炒锅加少许油, 下入大米粒翻炒出香味。

炒锅加少许油, 下入花生米小火翻炒至酥脆, 可以不加油, 然后取出去皮, 装入保鲜袋, 用擀面杖压碎即可。

准备适量的即食麦片, 不要清洗。

锅中加入适量的油, 7 分热是下入麦片小火炸熟, 注意用小火, 麦片颗粒小别炸糊了。

葡萄干洗净切碎, 所有食材准备好, 装入盆中。

搅拌均匀, 闻着就好香啊。

锅中加入适量的水, 加入细砂糖或者白糖都可以, 熬糖色。

糖熬至变色黏稠, 类似拔丝地瓜的糖色即可加入所有的食材翻炒均匀。

立即出锅, 装入烤盘整形压实, 晾凉。

切块即可开吃了, 酥脆香甜, 孩子说太好吃了, 过年的味道, 比爆米花好吃多啦。

小寒, 这些习俗早知道, 有钱没钱多吃它, 强身滋补又御寒



小寒节气, 24 节气中的第 23 个, 冬季的第五个节气, 俗话说: “小寒大寒, 冷成冰团”。进入小寒预示一年中最寒冷的时候到了, 距离过年不远了, 小寒习俗早知道, 有钱没钱多吃它, 强身滋补又御寒。

小寒有哪些习俗呢?

在我国南方有探梅的习俗, 这个时候腊梅已经开, 红梅含苞待放, 正是赏梅好时节。而在北方则以冰上运动见长, 此时正是冰天雪地, 白雪皑皑一望无际, 亦是风景如画, 冬奥会即将在我国举行, 滑冰滑雪打滑梯坐爬犁滑板车应有尽有, 各种冰上运动也是让人赏心悦目, 古人称之为冰戏。

除了赏梅、运动, 养生保健讲究的是泡脚, 小寒节气主要是祛寒, 而泡脚是极好的保健方式, 可以祛寒保暖, 促进身体的血液循环和代谢, 有益于人们冬天的身体健康。

饮食上南京吃菜饭, 用糯米、板鸭、香肠、青菜肉片等食材煮成的饭菜。广东人吃糯米饭, 将腊肉、腊肠、花生、葱白都搭配在糯米饭中食用。天津吃黄芽菜, 北方则喝羊汤, 北方天气寒冷, 羊肉最为滋补。所以, 不管有钱没钱, 小寒节气最该吃的食物是羊肉。

羊肉的吃法有很多, 包括炒、烤、炖、涮、炸、煲汤等。可以配上萝卜、山药、红薯、栗

子、核桃仁等等, 营养会更加丰富。做羊肉的时候, 葱、姜等调料不可少, 可以去掉膻味, 增加羊肉的鲜香味。今天给大家带来的是羊肉简单又好吃的 3 种做法, 绝对零失败, 小寒节气多给家人吃点羊肉, 强身滋补又御寒。

第一道: 首推羊肉火锅

据《本草纲目》记载, 羊肉“能暖中补虚, 补中益气, 开胃健身, 益肾气, 养胆明目, 治虚劳寒冷, 五劳七伤”的作用, 它也是历来民间冬季进补的重要食材之一。羊肉好吃又简单的做法当属火锅, 除了羊肉, 还可以搭配各种蔬菜, 喜欢啥就涮啥, 蛋白质、维生素和纤维素一锅搞定, 营养均衡, 做法简单, 而且大冷天最适合吃火锅了, 暖身暖胃, 好吃还不长肉。

食材: 羊肉 1000g; 菠菜 500g; 香菜 200g; 蘑菇适量; 红薯适量; 鸡丸适量; 大虾 5 只; 锅底料; 午餐肉罐头 1 盒; 蘸料 2 包。

做法: 吃火锅最简单, 底料是一包现成的骨汤底料, 锅中加入适量的水, 下入备好的火锅底料, 煮开, 就可以下入丸子和羊肉开涮了。食材包括羊肉, 各种丸子, 红薯、白薯、蘑菇、一大盆菠菜和香菜, 主食都省了, 一家人围在一起各取所需, 吃得热乎还有营养。

第二道: 萝卜炖羊排

常言道: 冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方, 民间也有冬吃羊肉赛人参的说法, 把这两种霸气的食材搭配起来, 热乎乎地炖一锅, 暖身暖胃, 营养自然翻倍, 可谓是平民的

人参。

食材: 羊排 500g; 白萝卜半个; 油、盐、五香粉、花椒粒、八角、香叶、葱、姜、料酒、胡椒粉、生抽各适量。

做法: 羊排洗净, 提前送入电压力锅, 加入适量的水, 加入所有的调料和少许盐, 料酒压熟。白萝卜去皮洗净切块, 砂锅加入适量的油, 爆香五香粉和葱姜末, 加入白萝卜块翻炒。放入煮熟的羊排大火烧开, 转小火慢慢将萝卜炖至透明。加入盐、生抽、胡椒粉调味, 出锅, 简单好吃又滋补。

第三道: 酸菜羊肉汤

羊肉与酸菜是绝配, 这道菜是菜也是汤, 羊肉软烂, 香而不腻, 汤汁浓郁, 原汁原味, 一口下去去齿留香, 令人回味。民间有“药补不如食补, 食补不如汤补”的说法。羊肉汤在滋补汤类中更是汤中之首, 经常食用能温中散寒, 温中补虚, 温补肾脏, 益气补血, 强身健体, 安全过冬。

食材: 羊腿 1 只; 酸菜半棵; 油、盐、花椒大料、茴香、香叶、葱、姜、料酒、五香粉、生抽各适量。

做法: 买回来的羊腿冷水浸泡出血水, 洗净, 放入压力锅加入各种调味料和水压熟。酸菜洗净, 反复冲洗干净, 切丝, 擦掉水分。炒锅加入适量的油, 爆香五香粉、葱、姜, 加入酸菜翻炒出香味, 加入少许生抽翻炒, 加入适量的焯羊肉的羊汤, 加入羊腿骨和羊肉, 适量多加一些水, 大火烧开, 中火炖 5-10 分钟左右, 炖好的羊肉酸菜, 不用收汁, 可以喝汤, 酸爽开胃, 汤汁鲜美, 泡饭特香。



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

燕子螺蛳粉 & 台湾小吃

Yanzi Noodle House & Taiwan Style

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

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

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*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

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com