

## 腊月吃腊肉，别直接下锅炒，多一步，去掉多余盐分，健康又香润

这道腊肉小炒太香了，做法超简单，食材也不复杂，非常值得细品，而且越吃越香，越吃越能体会到时光所赋予的美好。

腊肉，原本是南方的特产，如今，在北方也很受欢迎，更何况我家那口子还是地地道道的江西人，也是盛产腊肉的地方。

腊月吃腊肉，美上加美。有了温室大棚的助力，大冬天也能吃上鲜嫩的豇豆了。腊肉和豇豆简单一炒，腊肉的油香、豇豆的清香，一点儿都不违和，吃的时候也不互相干扰，浓郁与清香相结合，超下饭。

腊肉虽香，但盐分太多，所以在炒之前多加一步，既健康，又美味，不至于腊肉干硬得咬不动。

---【腊肉炒豇豆】---

【材料】腊肉1块，豇豆1把，大蒜1头，油少许，水半碗

【制作】

1. 腊肉和豇豆准备好；
2. 腊肉入凉水锅，水开后煮10分钟；经过这步处理，可将腊肉中的过多盐分去除掉，还能增加腊肉的湿润度；
3. 腊肉带皮切筷子粗细，豇豆切寸段；
4. 炒锅中倒少许油，油温4、5成热时，入蒜瓣煸炒出香味；
5. 豇豆入锅翻炒；
6. 倒入腊肉同炒，倒半碗水混合；
7. 盖上盖子，小火焖煮5分钟，充分将腊肉的咸味和香味释放出来；
8. 收一下汁，出锅。腊肉的咸味足够整道菜，无需再撒盐；酱油等色浓的调料汁可根据个人口味添加。

【小提示】

1. 这道菜主打腊肉和清香味，所以不加酱油，喜食重口味可加酱油同炒，收干汤汁才更干香好吃；
2. 还可加胡萝卜粗丝、辣椒丝、蒜薹等同炒或者替换，会有不同的风味。



## 天冷最爱的一锅肉，几乎没肥肉，长劲不长膘，炖一锅全家吃2顿



天冷就想吃肉，两顿不吃都觉得身上冷嗖嗖的，老妈说，你那不是冷，那是馋。哈哈，干嘛老说实话啊！

冬天运动少，胃口又好，所以首选牛肉，肥肉少，瘦肉多，吃着香，长劲不长膘，尤其红烧吃，太够滋味了。

我用电饭煲又焖了一锅牛肋条，每一块瘦肉上都挂着一片筋，肉嫩多汁，筋膜有嚼劲。相比牛腱子，牛肋条部位更嫩。用密封效果好的电饭煲或者高压锅焖煮，用时不长，肉质软烂，连牙口不好的老人都能吃。

汤汁适当多一些，拌面、浇饭、炖菜、喝汤，一锅肉，多种吃法，这也是我这种懒人特别喜欢的。虽然做法有点单调，但是健康又省事，何乐而不为？

【电饭煲炖牛肋条】

【材料】牛肋条2斤，大葱半根，大蒜1头，姜1块，八角3颗，桂皮1块，干红辣椒1个，砂仁1个，香叶2片，盐4克，酱油40克，老抽10克，热水1锅

【制作】

1. 牛肋条准备好；
2. 切成4公分左右的大块；牛肋条还处于冷冻状态，自然解冻后再做后面的处理；
3. 炖肉料准备好，品种和用量见【材料表】，不限这些品种，可根据喜好调整；
4. 完全化冻的牛肋条入温水锅，随着温度的上升，浮沫逐渐出来，想要营养不流失、肉味更浓，就用勺子将沫子撇掉，想省事就用漏勺将牛肉捞出，用温水洗净表面的沫子；

5. 牛肉和调料、盐、酱油等入电饭煲内锅；

6. 倒入适量热水或者清激热汤；

7. 电饭煲的保水性较好，水量可根据喜好来调整，想要浓汤挂汁就少放点，想要喝汤或者炖汤就多放点；

8. 用煲汤1.5小时的程序就可以了，肉烂汤浓，好吃又营养。

【小提示】

1. 这种做法不限于牛肋条，牛腩、牛腱子、牛排骨都可以；

2. 各品牌的电饭煲程序不一样，根据所用的电饭煲以及喜欢的牛肉口感来调整时间。

## 这个吐司方子棒极了，多种坚果料真足，组织绵密还特暄软

房子，是栖身之地，也是心有归属的地方，瞧，连面包模具都有房子形状了，可见人们对它的重视。其实，对于面包来说，房子形状增加了制作和食用的乐趣。同样一个模具，可以演变出不同颜色、不同图案的吐司来。今天我就做个简单的坚果吐司，也算是给这个小房子吐司模具“开光”了。3种新鲜的坚果，果脆料足吃着倍儿带劲，组织绵密还特暄软。250克一个，虽然是异形的，但其实这个吐司配方可以通用，可做吐司，也可做多种造型的小面包，有无模具均可。

---【小房子坚果吐司】---

【材料】高筋面粉260克，干酵母2.6克，细砂糖20克，盐2克，淡奶油50克，牛奶180，黄油20克，坚果70克

【数量】250克\*2个

【烘烤】中层，上下火185度35分钟

【制作】

1. 材料准备好：分别称重；坚果不限品种，我用的碧根果、夏威夷果、核桃，切成不大于1公分的小丁；
2. 除黄油和坚果外的材料全部入桶，揉出能撑出粗膜；面粉的吸水率、淡奶油和牛奶的稠度不同，可预留20克牛奶，看面团状态酌情添加；
3. 加入软化的黄油；
4. 先低速再高速，面团不粘盆不粘手，面团柔软有筋性，能撑出透明有弹性的薄膜；
5. 面团擀成长方形，一半坚果碎铺撒2/3面片；

3面片；

6. 三折后擀成长方形，剩下的坚果铺撒2/3面片；

7. 三折；

8. 光滑面朝上，团成面团，坚果不要露在外面，放发酵盒里基础发酵；

9. 面团发至2倍大，手指蘸面粉在面团顶部戳洞，不塌陷，微微回缩；

10. 面团分成2等份，团成团，光滑面朝上，松弛10分钟左右；

11. 擀成30-40公分长；

12. 卷成卷；

13. 放入法焙客250克的小房子吐司盒里，放温暖湿润处二次发酵；用发酵箱温度33，湿度75；用烤箱温度33，烤箱里喷适量凉

水增加湿度；

14. 面团发至8分满，盖上盖子；面团有些断筋不要紧，不是发酵过度，是由于坚果颗粒过大，将部分面筋撑破了；

15. 送入预热好的烤箱中层，上下火180度，35分钟；新模具烤出来的吐司颜色有些发浅，可适当延长时间或者调高温度；出炉后震两下，脱模。

【小提示】

1. 不限这种模具，250克模具均可使用；也可用其它模具，无模具也可；

2. 坚果不限品种，直接揉入面团或者如我用的折叠法均可；

3. 烤的温度和时间根据使用烤箱的实际情况、模具的材质来调整。

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，晒朋友圈八折优惠！  
具体折扣详情请扫码咨询

# 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

\*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

门店隆重开业啦!  
1月8号