

# 寒露后,常给家人做4道热菜,暖身又暖胃,每天换着做吃得舒服



几遍,将猪肚完全洗净。土鸡剁成小块,清洗干净待用。

猪肚、鸡块分别下锅焯水,去掉浮沫,用温水洗净,猪肚切成细条。姜片、葱段备好待用。山药、香菇切好待用。

猪肚条、鸡块、姜片、葱段装进砂锅内,倒入适量清水大火炖煮。

煮开后转小火,炖一个小时。时间到后放入山药、香菇,继续炖一个小时。

最后加盐调味,出锅后撒葱花即可。

### 三、豆芽丸子汤

猪肉冲洗后切成小块,倒进料理机打成肉末,取出来后加姜蓉、盐、生抽、鸡精、鸡蛋、淀粉搅拌均匀。

锅内加油,烧到五成热时关火,快速挤出丸子放进锅内,全部放进去后开中小火,炸成金黄色。

黄豆芽冲洗干净待用。胡萝卜、黄瓜切块待用,也可以用别的食材,比如香菇、土豆等。

锅内加油,烧热后放入葱姜蒜末、干辣椒碎爆锅,再倒入胡萝卜翻炒,炒半分钟后倒入黄豆芽翻炒。

再倒入适量清水,放入盐、生抽调味,大火煮五分钟。

然后放入肉丸子,继续煮五分钟,时间到后,倒入黄瓜,再煮两分钟,加鸡精搅拌均匀,这道菜就做好了。

### 四、白菜豆腐虾仁汤

大虾剥成虾仁,虾线要去掉,冲洗后挤掉水分,加料酒、盐、胡椒粉抓拌均匀,腌制几分钟。

白菜剥成一片一片,洗净后掰成小块,用最嫩的叶子为好。豆腐冲洗后切成小块待用。姜丝、葱花切好待用。

锅内加油,烧热后倒入葱姜爆锅,再倒入虾仁翻炒。

虾仁变色后倒入开水,再放入白菜、豆腐,加少许盐,一直煮到白菜变软。

最后尝一下味道,太淡的话加点盐,再加些胡椒粉、鸡精,这道菜就做好了。

以上四道热菜好吃解馋,营养丰富,暖身又暖胃,吃得舒服,快动手制作吧。

天气越来越冷了,尤其是一早一晚温度很低,跟冬天似的,所以要注意保暖,别轻易冻着,还要在饮食上及时调整,吃热乎的饭菜。

寒露后,常给家人做4道热菜,暖身又暖胃,每天换着做吃得舒服!快来看看这几道热菜的做法,太适合寒冷的天气了,跟着做吧。

一、白萝卜炖牛肉汤  
牛肉切成小块,清洗两遍后加清水浸泡半个小时,十五分钟时下手抓一抓,并换水。泡过后清洗干净,倒进锅内,加适量清水和一勺料酒,大火煮出浮沫,用勺子撇干净。

然后捞出牛肉用温水清洗干净,倒进砂锅内,放入姜片、葱段、开水。

大火煮开后转小火,盖好盖子炖煮50分钟,将牛肉炖软。

炖到自己认为合适的口感后,将白萝卜块倒进去继续炖,炖到白萝卜变软。

最后将葱段捞出去扔掉,加盐、鸡精调味,再撒点新鲜的葱花就可以食用了。

### 二、土鸡猪肚汤

猪肚冲洗干净,然后加面粉、盐、醋抓揉

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

**北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅**

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

11333 Woodglenn 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**

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**

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

门店已经 试营业啦!

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