

立冬：记得“吃三样，喝三样，记三样”！照着做，为来年打好基础

立冬是入冬以来的第一个节气，立冬之后，天气变得越发寒冷，防寒保暖也更加重要。俗话说“立冬补冬，补嘴空”，冬天是一年四季中保养、积蓄能量的最佳时机，记得“吃三样，喝三样，记三样”！照着做，为来年打好基础。

吃三样

羊肉 推荐食谱【孜然羊肉串】

食材：羊腿肉一斤半、洋葱1个大、油5汤匙、鸡蛋两个、盐适量、辣椒粉适量、孜然粉和孜然粒各适量

1、把羊腿肉切成大小适中的块儿。自己烤想切多大切多大，但还是得保证要能入味哦，一斤半羊肉串了12串；

2、把羊肉放进盆里，洋葱切丝放进去，再加入鸡蛋、盐、辣椒粉和少许孜然粉，上手抓匀，最后加入油，抓匀后腌制上半天，或者腌一晚上更加的入味；

3、腌制后把羊肉串起来，全部串好，就可以拿出去烤了；

4、把无烟炭点燃，放进吊炉，炉子底下一圈加上清水，这样烤出来的肉串比较嫩，再把肉串一一挂好，关好炉门，烤20分钟左右；

5、不一会儿，就香气飘飘了。烤好后，取出，再撒少许孜然粉和孜然粒就可以大口吃肉啦，自己做的就是实诚，一口下去超满足。

冬瓜 推荐食谱【冬瓜排骨汤】

冬瓜排骨汤是一道非常清淡的养生汤，尤其是冬瓜具有消热利水的功效，多吃一些冬瓜可以达到利尿祛湿的作用。而且这道汤的做法也是超级简单，不需要其他的调料，保持原汁原味就是最好的。

食材：排骨、冬瓜、花椒、八角和姜片

1、排骨，清洗干净之后剁成小块，剁好的排骨冲洗干净，然后放入清水中浸泡片刻；

2、锅中添加半锅的清水，然后将浸泡好的排骨冷来放入锅中，将水慢慢烧开，将排骨中的血水焯出来，焯好之后的排骨立刻捞出来，再放入清水中清洗干净，然后捞出来，沥干水分备用；

3、冬瓜削皮之后也切成小块备用，准备好花椒，八角和姜片；

4、炖锅中放入适量的清水，然后放入焯过水的排骨，放入姜片、八角、花椒，再加入一勺料酒，大火煮开之后转小火继续炖煮；小火大约炖煮40分钟之后打开盖子看一下，排骨已经用筷子轻松能扎透了，放入冬瓜，加入一勺醋，盖上盖子，继续炖15分钟；

5、时间到了，打开盖子加入盐搅拌均匀之后就可以关火出锅了，盛入碗中撒上葱花就可以享用啦！

萝卜 推荐食谱【萝卜干】

食材：萝卜10斤、盐适量、辣椒粉、花椒粉、白糖、白芝麻、香油

1、这里大概是10斤的萝卜，洗净后不

用削掉皮，直接切厚片，不要切得太薄，晒干以后吃起来口感就不是嘎嘣脆了，像这种厚度就可以；

2、接着就是把萝卜片儿全部切成Z字形，第一刀从萝卜中间开始等分切，这样挂的时候不会因重量不等而掉下来，然后再切两边的，全部切完后装到盆里来，一层萝卜一层盐，每一次把盐都抓拌均匀后再接着往里面放，全部都放进来后我们先给它腌1个小时；

3、萝卜腌好后我们就可以开始晒了，直接用衣架挂起来，方便又干净，然后再挂到太阳底下晾晒，最近太阳还不错，我一共是晒了3天；

4、这是晒了第一个太阳后的样子，表面稍微的风干了一些，但还是很厚实里面还有很多水分；

5、继续晒第二天，这是第二个太阳后的状态，萝卜明显的都变蔫儿了；

6、我们继续再晒一天，现在再来看一下，萝卜这下完全都晒干了，一点多余的水分都没有了；

7、接着我们把萝卜干儿从衣架上取下来，十斤萝卜晒干了最后就只剩下了这些，虽然分量是变少了；

8、这样完全晒干的萝卜是更容易保存的，而且不仅可以用来做小咸菜，还可以用来炒肉、炖排骨炖猪蹄，都是别有一番风味儿，吃不完的用罐子装起来后密封保存，就算放一年也是没有问题的；

9、吃的时候拿出来加水泡2个小时就可以了，泡过后的萝卜干儿又吸足了水分，吃起来就是肉肉的，非常香，调味儿之前记得把萝卜里面的水分稍微的拧一拧，不用完全的拧干；

10、接着我们来调味儿，辣椒粉、花椒粉、少许的盐、白糖、白芝麻、白酒还有香油，然后上手抓拌均匀，香香脆脆的麻辣萝卜干儿就做好了。

即便是没有胃口的日子，来碗白粥，再上这么一碟小菜，也会胃口大开的。香辣开胃又下饭，吃着有嚼头，配粥、配米饭和馒头或者面条都不错，吃上一口，就会让你食欲大开，自己做得干净又好吃。

喝三样

红薯甜汤

食材：1斤红薯、50克白糖、300克红薯淀粉、100克开水、1片红糖、红枣、枸杞、蜜红豆

1、红薯1斤，去皮后先切片。尽量切薄一些，蒸的时候更节省时间，熟得更快。

2、切好后上锅蒸熟，大火15分钟就熟透了，用筷子能插透就可以出锅了。

3、倒出来后加50克白糖，趁热捣成红薯泥。红薯本身就是带有甜味的，如果不喜欢太甜的话，也可以不加。

4、红薯泥捣好后再加300克红薯淀粉，先搅拌均匀。然后根据面粉的干湿程度加适量的开水，我这里大概是还加了300克的

样子。

5、搅拌成絮状后下手揉面，农家红薯粉都是带有颗粒的，不过没有关系，多揉一会儿就全部化开了，先揉成一个偏软的光滑面团。

6、再移到砧板上撒点面粉防粘，接着揪一小块，用掌心搓圆，再用手指压一下，一个小窝窝形状就做好了。

7、可以尽量做小一点，会比较好看。全部做好再撒点干面粉防粘，这时候吃不完的可以装进罐子里放冰箱冷冻，保存3个月是一点问题都没有，下次吃的时候拿出来直接煮就行。

8、起锅烧水，水开倒入红薯小窝窝，用锅铲推动一下，防止粘锅，煮到全部飘起来就熟了。

9、这个小窝窝是特别容易熟的，因为和面的时候是用的开水，所以煮的时候时间不用太长，3-5分钟就足够了。

10、煮好的红薯小窝窝晶莹剔透的，特别好看。然后捞出来过一下凉开水。口感会更嫩滑Q弹。

11、降温后沥干水分捞出来装入小碗里备用。

12、继续起锅烧水，加1片红糖，大火煮开后，倒入红枣、枸杞、蜜红豆，小火慢熬3分钟就可以关火了。这是一个简单又好喝的甜汤，没有蜜红豆的可以自己提前做一点。

13、红糖水煮好后直接舀入装有红薯小窝窝的碗里，香甜好吃的红薯甜汤就做好了。

Q弹软糯，香甜好吃，虽然不如木薯粉有嚼劲，但劲道的口感还是非常不错的。立秋后天气干燥，记得及时补充水分。除了喝水以外，一些汤汤水水的甜汤也是不错的选择。

山药排骨汤

食材：1斤排骨、1根山药、1个玉米、1个胡萝卜、5个香菇、1根大葱、1块生姜

1、先准备一斤排骨，洗一洗后泡半个小时，去一下里面的血水。

2、接着我们准备一根山药，去皮切段，然后加水中泡着，避免氧化变黑。

3、再准备1个玉米，切段后再分成小块儿。

4、胡萝卜也来一个，去皮切大块儿，先装起来备用。

5、再来5个香菇，剪掉香菇把把，再给香菇打上花刀。

6、接着再来一根大葱切段，1块生姜拍一拍，不用切，装起来备用。

7、排骨里面的血水泡出来后再冲洗两遍。

8、接着起锅烧水，冷水下排骨焯水，加一点料酒去腥，煮开后撇去浮沫。

9、再把排骨捞出来，沥干水分。

10、接着起锅热油，油热下葱姜，接着把排骨倒进来炒一炒，直到排骨炒到微微

焦黄的时候就可以了。

11、然后倒入开水，水一次加足，接着盖上盖子大火煮10分钟，10分钟后汤色就变得有一点点白了，但不够浓香。

12、这时候再换砂锅，倒进去后转小火，汤一直是微微滚开的状态就可以，然后盖上盖子再次炖煮1个半小时。

13、煮好后我们来看一下，汤已经炖白了，这时候把香菇、玉米、胡萝卜、山药都加进来，盖上继续炖煮10分钟，把这些配菜都煮熟。

14、煮好后开盖加一勺盐调味儿，汤色乳白又浓香，颜色也非常的漂亮。

舀出来看一下，又白又香，再来点小葱花，鲜美的山药排骨汤就做好了。

营养又好喝，山药也炖得软烂软烂的，吃起来也非常的鲜，好喝又养胃的山药排骨汤，太适合秋冬这个季节了。

排骨炖得一咬就脱骨，再蘸上蘸料，能吃三大碗！吃完再来一碗汤，山药和玉米的清香全在这碗汤里头，非常滋补，老少咸宜

紫菜蛋花汤

食材：紫菜、鸡蛋、葱花、盐、香油

1、紫菜撕成小块，鸡蛋一个打散搅匀备用，葱切成葱花；

2、锅中加适量清水烧开，放入紫菜再烧开然后关火，将蛋液转着圈的倒入锅里，等待鸡蛋形成蛋花后，

加盐、香油，撒上适量葱花就可以出锅享用啦！

记三样

1、脚要暖

立冬一过，那些手脚冰凉的人就开始慌了，这意味着脚要进入“冰河时代”了。早在《黄帝内经》就有记载：入秋后，寒气升起，泡脚驱寒，消百病。

脚又被称为人体的第二心脏，虽然离着心脏最远，但是支撑着整个身体，负担很重，而且脚的脂肪薄，保暖能力差，容易受到寒冷刺激，所以一定要注意足部保暖防寒，中医建议我们养成足浴的习惯，热水泡脚时，足部血液逐渐流通，穴位和经脉也得到刺激，温热传至全身，整个人一下就暖和了。

2、早睡晚起，锻炼身体

立冬作息强调早睡晚起，随着太阳的升起和降落来调整作息，每天要保证7-8个小时睡眠时间。让睡眠的时间长一点，促进体力的恢复。最好是等到太阳出来以后再起床活动。早睡有利于阳气潜藏，同时要注意身体保暖，衣着适当，保持室内空气流通，多做运动，多晒太阳。

做运动前要做准备活动，运动量逐渐增加，避免在严寒中锻炼。

3、保湿度

瑟瑟寒风，无处不在的干燥，保湿是件头等大事情，多喝水，还是做好面部和身体的护理，家里开了暖气，建议配备一台加湿器保湿。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



南京饭店 NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止4/30/2022

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理** **莲花园** Lotus Garden **大华府唯一的正宗兰州拉面** **陕西刀削面美味正宗**

欢迎光顾

特色菜系：本店靠近泰森角购物中心，5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

电话: 703-255-9888 传真: 703-255-5188 地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180