

天气越来越冷,建议常吃4道热菜,驱寒润燥味道香,暖身又暖胃

进入冬季后,每天感觉冷一点,即使中午有太阳,也感觉不太暖和,那么在这个季节里,除了要穿些衣服保暖外,还要少吃生冷的食物,比如放凉的饭菜不要吃了,一定要弄热之后再吃。

天气越来越冷,建议常吃4道热菜,驱寒润燥味道香,暖身又暖胃!快来看看这几道菜的做法,太适合冬天吃了,每天换着做,让家人吃得好。

一、萝卜丝煎蛋汤

萝卜具有润肺、助消化的作用,常吃萝卜润燥舒服。自从我给家人做过这道汤后便爱上了,一个星期至少吃三次,你也快试试,用料特别简单,却很鲜美好喝。

白萝卜去掉外皮,冲洗之后切成细丝。再准备少许葱花。

锅内加油,烧热后打入鸡蛋,煎到两面金黄,盛出煎蛋后倒入萝卜丝翻炒。

炒一分钟后加入适量清水,大火煮

开,再倒入煎蛋,继续炖煮,煮到萝卜丝熟透。

最后放入盐、白胡椒粉调味,出锅后放些葱花即可食用。

二、番茄鱼片汤

一条鱼处理干净,将鱼肉片下来,再片成薄片,鱼头和鱼尾留着做别的菜,鱼骨剁成小段待用。

鱼片装进碗内,加入盐、淀粉抓拌均匀,腌制片刻。番茄洗净去皮,切成小块待用。

锅内加油,烧热后倒入鱼骨、姜片翻炒,炒一分钟后加入开水炖煮,大火炖二十分钟。

另一个锅内加油,烧热后倒入番茄翻炒,炒软后倒入鱼骨汤,大火煮开。

接着转小火,放入鱼片,一片片放进锅内,煮到完全变色后,加盐、鸡精调味,最后放一些葱花即可。

三、白菜豆腐炖丸子
猪肉剁成肉糜,加入盐、白胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋、葱姜水、淀粉,朝着一个方向搅拌上劲。

锅内加油,烧热后关火,从手的虎口挤出丸子放进锅内,全部放好后转中小火,将丸子炸成金黄色。

丸子一次多做些冷冻保存。白菜洗净掰成小块,豆腐或者冻豆腐切成小块待用。葱姜蒜、干辣椒切好待用。

锅内加少许油,放入葱姜蒜、干辣椒、花椒粒爆香,再倒入白菜翻炒均匀。

接着加入生抽、老抽,放入豆腐块、丸子、粉条或者粉皮,倒入适量开水,盖好盖子炖煮。

等白菜煮好后,加少许盐、鸡精调味,再大火收一下汁,这道菜就做好了。

四、酸辣肉丝汤
嫩豆腐、黑木耳、胡萝卜、猪里脊分

别切丝,肉丝切好后,加水抓洗两遍,再将水分挤掉,然后放入盐、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

西红柿去皮切丁待用,金针菇洗净待用,鸡蛋打散待用。

锅内加油,烧热后倒入蒜末爆香,再倒入西红柿翻炒,炒软后倒入胡萝卜丝、黑木耳丝翻炒。

炒半分钟后加水,大火煮开。将豆腐丝倒进锅内,等再次煮开后倒入肉丝,快速搅散,再倒入金针菇。

煮到肉丝变色后,倒入淀粉水,调整到自己满意的浓度。

最后淋入蛋液,加盐、白胡椒粉、生抽、陈醋、香油搅拌均匀,出锅后放入香菜即可食用。

以上四道热菜太适合冬天吃了,吃得浑身热乎又解馋,还能为身体补充营养,快动手制作吧。

“冬吃3根,站稳脚跟”,中老年每周吃3次,提高免疫力,对身体好



冬天,对于老年人来说非常不友好,最容易生病,所以为了身体好,除了要穿些衣服外,还要在饮食上多调整,别不舍得吃。老话说:“冬吃3根,站稳脚跟”,根茎类食物的营养价值高,初冬时节多吃些,为身体增加营养。

建议中老年人:冬天多吃这“3根”,每周吃3次,增加营养,提高免疫力,对身体好,健康过冬!快来看看吧。

一、山药

山药具有健脾养胃、润肺等作用,经常吃它脾胃、肺部更健康,提高免疫力。山药的做法很多,可甜可咸,不妨家中常备。

推荐做法:山药肉丸汤

山药去皮洗净,切成小块放进水中浸泡,避免氧化变色。

猪肉剁成肉糜,或者直接用料理机打碎,处理好后加入盐、白胡椒粉、生抽、鸡精、

鸡蛋、葱姜水,朝着一个方向搅拌上劲。香菜或者别的蔬菜洗净,放一边待用。姜片、葱花切好待用。

锅内加水,煮开后倒入山药块,盖好盖子熬煮,煮到山药熟透。

接着转小火,用勺子取适量肉馅团圆,放进锅内,依次放入肉丸后继续小火煮一会儿。

丸子全部熟透了,倒入香菜或者青菜,加少许盐调味,这道汤就做好了。

二、土豆

土豆具有补充营养、养胃等作用,是一种营养价值很高的食物,可以当菜当主食,家中可以常备。土豆的做法多种多样,怎么做都好吃,老少皆宜。

推荐做法:土豆红烧肉

准备一块层次分明的五花肉,冲洗干净后切成小块,倒进锅内,加入适量清水和一

勺料酒,大火煮开。

煮出灰色浮沫时立即撇净,然后捞出肉块控水待用。

土豆去掉外皮,冲洗之后切成小块,放入锅中煎成金黄色,再给锅内加少许冰糖炒出糖色。

倒入肉块快速翻炒均匀,再放入八角、桂皮、姜片翻炒几下,倒入适量开水,放入葱段,大火炖煮。

煮开后转小火,煮到肉块熟透后,去掉葱段,接着倒入土豆块,再倒入少许盐、生抽,继续小火炖煮。

土豆是煎过的,再炖五到十分钟就差不多了,最后开大火翻炒收汁,这道菜就做好了。

三、紫薯

紫薯比红薯更甜,还富含红薯没有的花青素,营养价值很高,冬天不妨多吃些紫薯。

推荐做法:紫薯银耳汤

干银耳加水浸泡三个小时以上,泡好后去掉根部,再清洗两遍,去掉银耳中夹杂的杂质。

洗净后撕成小朵,倒进锅内,加入适量清水熬煮,煮到银耳软糯出胶的程度,至少需要半个小时。

此过程中可以放几颗红枣进去增加风味和营养。

煮好后倒入切好的紫薯块,再煮十到十五分钟,最后放入几颗冰糖调味,这道紫薯银耳汤就做好了,有滋润皮肤、润燥的作用,不妨常吃。

以上三种根茎类食物,好吃营养高,中老年人要经常吃,对身体有利,快动手制作吧。

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
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店
NANJING BISTROT

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 VA22032

COUPON
10%off
只限堂吃
截止4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

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

莲花园
Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗