

天气冷了,教你几道家常炖菜的做法,营养滋补,天越冷吃着越舒服



还有几天的时间,就是大雪节气了,气温显著下降,降水量明显增多,冷空气愈发得频繁,结冰现象时有发生,提醒大家一定要多穿衣服,厚袜子、后毛裤、羽绒服。

“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉”,每下一次雨,温度就会降低一度,而且轻易不会反弹,除了增强体质以外,在饮食方面,也应该进行调整,少吃寒凉的食物,多吃温润丰厚的食物,天冷了,教你4道家常炖菜的做法,营养又滋补,暖身暖心又暖胃。

一、骨头炖酸菜血肠

1、准备几块大骨头,用刀剁成块,用凉水浸泡一会儿,泡出血水,凉水下锅,放入葱姜料酒,大火煮沸,把血沫和肥油煮出来,用勺子慢慢撇出来,再把大骨头捞出冲洗干净,要多冲洗几遍,越干净越好。

2、把大骨头放入锅中,再依次放入葱姜、八角、桂皮、香叶、花椒和干辣椒,不喜欢吃辣的可以不放,加入足量的开水,水量要没过骨头,大火煮开转小火,慢炖一个小时,炖汤不要加凉水,热水口感更好。

3、把酸菜准备好,改刀切成细丝,用清水多洗几遍,挤掉水分,攥成团备用,等时间到了,锅中倒入酸菜,炖煮20分钟。

4、再倒入血肠,继续炖8分钟,调小火,撒入葱花香菜,加适量味精,然后关火,倒入砂锅中,即可开吃,可以再搭配一碟蒜酱吃,开胃解腻,鲜香美味,营养又滋补。

二、猪肉白菜炖粉条

1、把白菜切好,五花肉切片,起锅烧油,

油热倒入五花肉,用中小火慢慢煎,煎出肥肉的油脂,这油炖菜吃特别香,肉片煎成金黄色,拨拉到一边,放入蒜末爆香。

2、接着倒入白菜一起翻炒,多翻炒几下,炒软炒香,再按照个人的口味,加入1勺蚝油,1勺老抽,2勺生抽,3块冰糖,加入足量的开水,小火慢炖10分钟。

3、接着倒入粉条,盖上锅盖,继续焖煮15分钟,根据个人的口味,临出锅的时候,放少量的鸡精就可以了,喜欢吃辣的可以放辣椒,炖菜鲜香美味,配上一碗米饭,美滋滋啊,老人孩子都爱吃,步骤做法也简单。

三、肥肠炖豆腐

1、准备一个盆子,把肥肠放进来,抓上一把面粉,揉搓干净,起锅烧水,放葱姜料酒,去一去腥味,把肥肠捞出来,清洗干净,也可以买半熟的,直接下锅。

2、起锅烧油,油热放入葱姜蒜和干辣椒,爆出香味以后,下入大肠翻炒,大概一分钟之后,调味放生抽、老抽、蚝油和食盐。

3、把肥肠倒入砂锅中,加入足量的开水,要放热水,别放凉水,盖上盖子,小火炖煮20分钟,等时间到了,放入豆腐继续炖,再炖半个小时,放鸡精、香菜就可以出锅了,鲜香美味,营养丰富,真的超级好吃。

四、小白菜炖酥肉

1、起锅烧油,油热放入葱姜蒜末和干辣椒,爆出香味,不吃辣的可以不放,接着放入小白菜,快速翻炒几下,大概30秒左右。

2、调味就放生抽、蚝油、食盐和白糖,搅拌均匀,加入足量的开水,沸腾几分钟左右,再倒入炸好的小酥肉,焖煮几分钟,临出锅放香醋和鸡精,即可出锅开吃。

3、味道鲜香美味,酸辣爽口,特别的好吃,用来下饭最合适不过了,尤其在天寒地冻的时候,来上这么一碗热汤,吃着特别的舒服,简单几步就出锅,老少皆宜。

炖菜是一种常见的烹饪方式,可最大限度的保存食材的营养,东北炖菜虽然没有排上号的,但都有群众最爱吃的,小鸡炖蘑菇,得莫利炖鱼,排骨炖豆角,酸菜炖五花肉。



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

北京烤鸭

韩式烤肉

中式火锅

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

		首推	

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

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**

门店已经试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈**八八折优惠!**
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, UberEats, Doordash, Fantuan

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