

## 好吃又营养的啤酒鸭,是怎样的制作步骤?

把砍好的鸭肉放到盆子里腌制(盐,酱油,料酒。花椒,姜,五香粉,桂皮。抓均匀腌一个小时。风味十分独特,老海至今还记忆深刻。后来,向朋友请教了制作方法,锅里放油烧热下姜蒜葱头爆香放鸭肉,炒出香味放啤酒加调味料和大料大火烧开转小火炖至汤汁浓稠即可!煎的差不多了放入干辣椒,蒜瓣、葱段、桂皮、生姜、花椒爆香,然后在倒入剩下的鸭肉翻炒。

肉与啤酒一同炖煮成菜,使滋补的鸭肉味道更加浓厚,鸭肉不仅入口鲜香,还带有一股啤酒清香。干辣椒爆香,然后放鸭肉炒几下然后放啤酒,调味放生抽,一点点老抽一点点盐,白糖耗油。热锅倒油,把姜片、桂皮、虾米爆香,再把鸭块放进去,倒进料酒、蚝油、盐,翻炒均匀。倒入啤酒,和少量水,焖至水干为止,加入食盐。一份美味的干锅土鸭即

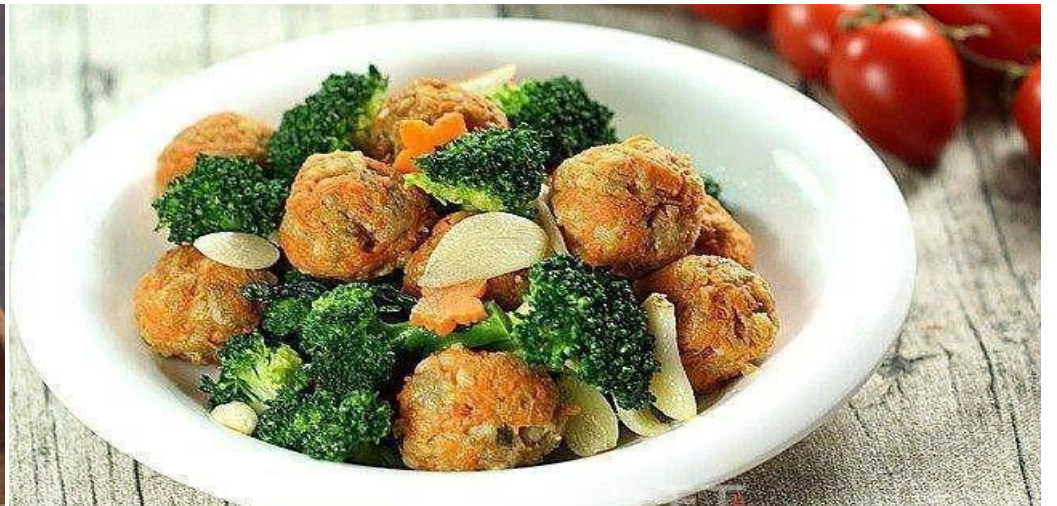
可制作完成!

一小块,脚切掉,腿子不剁小块,那是烧好后留给小孩吃的,因小孩最喜欢吃的就是鸭腿子。放入葱姜蒜,草果,香叶,茴香,花椒,干辣椒煸炒,翻炒几下后放入豆瓣酱、冰糖,使冰糖融化。豆瓣酱,干辣椒下去煸炒两下,放啤酒下去煮。放所有调料(生抽不放),包括香叶。最后一个步骤大火收汁比较关键,没有收汁的话整道菜颜色不够亮而且味道不够浓郁。

主要是根据口味而定,其实制作方法大同小异,今天同大家交流一下鲜香干锅啤酒鸭的制作。豆芽100克,土豆200克,蚝油1勺,生抽1勺,料酒1勺,大酱1勺,水半杯,香菜两根!把鸭肉砍成小块,大蒜叶和大葱洗干净切成小段,姜去皮切成丝,蒜去皮留一整颗不用处理。



## 大雪,这5种传统美食别忘了吃,顺应时节滋补暖身冬天不怕冷



迎来了中国二十四节气中第21个节气——大雪,大雪节气前后,天气寒冷,尤其是北方的气温普遍降到零度以下,寒气袭入大部分地区进入隆冬,降雪次数及降雪量将增加,大雪比小雪更加寒冷。大雪节气后,天气寒冷,如果不注意保暖,寒邪入侵就容易生病,因此冬季应该注重对阳气的护养。每个节气都有着独特的美味,那大雪节气人们都会吃些什么传统食物呢?今日大雪,这5种传统美食别忘了吃,顺应时节滋补暖身,冬天不怕冷,暖身暖胃安稳过冬。

一、羊肉,大雪节气,也是一年中天气最寒冷的季节,这时也是进补的最佳时节,“冬天进补,开春打虎”,大雪提醒人们要开始进补了,羊肉是冬季时令滋补佳品,羊肉性温,常吃能驱寒滋补,益气补虚,增强免疫力来抵御寒冷,让人健康过冬。

【土豆炖羊肉】  
原料:羊肉 土豆 姜 青蒜 香叶 茴香 桂皮 花椒 八角 豆瓣酱 高度白酒 老抽 油盐

制作:先将羊肉冷水下锅焯煮,加入姜片和高度白酒,焯出血沫后捞出冲洗干净。将羊肉放入电压力锅中;加入姜片和香叶、花椒等大料,加入高度白酒、老抽和1大勺豆瓣酱;加入没过食材一半的水,按下电压力锅上炖煮羊肉的功能键;时间到,羊肉就炖好后,加入准备好的土豆块,按下电压力锅上火收汁的功能键,最后加入盐和胡椒粉调味,再加入青蒜搅拌均匀即可。

二、大白菜,“白菜豆腐保平安”,冬天大白菜是百姓餐桌上的当家菜,价格实惠,营养丰富,大白菜含有丰富的维

生素C、E,冬季吃它能起到很好的护肤和养颜效果。且冬季为了驱寒吃肉过多人体易上火,大白菜含有大量粗纤维,吃它不但帮助消化,通便排毒。

【大白菜炖双丸】  
原料:大白菜 肉丸 鱼丸 青蒜 油盐

制作:将适量的高汤倒入锅中加热,放入准备好的肉丸和鱼丸进锅去煮上三分钟,再加入大白菜进锅去煮,大白菜微微软后加入适量的盐调味,最后加入青蒜进锅翻炒变色即可。

三、红萝卜丸子,“冬吃萝卜,不劳医生开药方”,萝卜被称为“小人参”的美誉,营养丰富,富含维生素C,多吃能增强抵抗力。冬季进补吃肉过多,但“肉生痰”,而多吃白萝卜能促进消化,通便排毒。用胡萝卜做的丸子,营养又美味,特别好吃。

【西兰花炒胡萝卜丸子】  
原料:胡萝卜 肉馅 西兰花 姜 蒜 胡椒粉 料酒 油盐

制作:肉馅中加入少许盐、姜末、料酒和胡椒粉等调味料顺着同一个方向拌;将胡萝卜细丝放入肉馅中,加入少许盐和油,顺着刚才的方向搅拌后静置腌制五分钟。烧锅油,将油烧热六成热后放入胡萝卜丸子进去炸,中小火慢慢炸至九成热后捞出。再将油温升高,将刚制作好的胡萝卜丸子进过复炸至金黄后捞出备用。烧锅水加入少许盐和几滴油,将西兰花放进锅中煮至变色后捞出。烧热锅放入适量的油,将蒜片放进锅中煸炒香加入胡萝卜丸子进锅翻炒几下,再加入焯好的西兰花进去煸炒,最后加入适量的盐

等调味料翻炒均匀即可。

四、喝红薯粥,民间素有“碌碡顶了门,光喝红薯粥”的说法,意思是天冷不再串门,只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。粥是养生的佳品,好吃好做,营养又美味,还能健脾养胃。红薯是冬季最常见的食材,营养极其丰富,用它来煮粥香甜可口,能健脾养胃,有利于身体健康。

【藜麦花生红薯粥】  
原料:红薯 花生米 三色藜麦 糯米

制作:将三色藜麦、糯米和花生米三种食材洗净后放入电饭煲中;将红薯去皮后切成小粒放入电饭煲中,再加入适量的水,按下电饭煲煮杂粮粥的功能键;时间到“藜麦花生红薯粥”就煮好了。

五、喝姜枣汤,大雪节气,风大天寒,即使穿得厚实,依然觉得寒气逼人。生姜是我们生活中常见的一味调味,具有发汗解表、温胃止呕、解毒等功效,如果寒冷侵袭后引起的感冒、头疼、腹痛等,喝些姜汤水,可增加血液循环,使全身发热,有助于驱逐体内风寒。红枣味甘性温、具有补中益气,养血安神,缓和药性的功能。寒冷的天气,不妨来碗生姜红枣汤,能补气血,活血暖身。

【红枣姜茶】  
制作:老姜 红枣 红糖

制作:将准备好的生姜洗净后切片,再将洗净的红枣一起放入陶瓷炖锅中,加入适量的水,大火煮上20分钟,放入少许红糖,再浸泡20分钟即可。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素什锦
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 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 小费率厚**

**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 VA22032

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

电话:703-255-9888 传真:703-255-5188

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