

## 冬日进补正当时,分享6道适合冬天吃的菜,顺应时节,安稳过冬

大家一定对“寒冬腊月”这四个字不陌生,但是如果问你们,这4个字具体代表什么意思,相信不少人会是一脸懵。“寒冬腊月”其实指的是春节前最冷的3个月,“寒”指寒月,“冬”指冬月,“腊”指腊月,它们分别代表农历十月、十一月和十二月。

马上将迎来“寒冬腊月”中的“冬月”,这也意味着深冬的节奏已悄然开启,前阵子还看到有朋友发,北方很多地区已经下雪了,真是冬意盎然。

老祖宗言,顺时而食。有哪些美食可以在冬月到来时,做给自己和家人享用呢?下面,小编就和大家具体聊聊。

### 01 羊肉

冬月,也是民间常说的“进补时节”。李时珍在《本草纲目》中曾这么提到羊肉,“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”,由此看来,冬月吃点羊肉,真是再合适不过了。

#### 【羊肉炖白萝卜】

主料:羊肉1斤、白萝卜1根

配料:生姜1小块、食盐

做法:

1、羊肉切块,放入清水中浸泡20分钟,泡出血水,再冲洗干净;白萝卜去皮切块;生姜切薄片;

2、锅中水烧至温热后,放入羊肉,再放几片生姜,过程中不断撇去浮沫,等差不多没有浮沫时,把羊肉捞出来冲净备用;

3、再次烧开一锅水,把焯好水的羊肉放进去,放入几片生姜,大火煮15分钟,再转中火煮1小时,然后倒入萝卜,继续煮30分钟即可,出锅前加少许食盐调味。

### 02 莲藕

民间有谚语道,“夏采莲子冬挖藕,冬季吃藕好时节”。冬月里,用脆甜爽口的莲藕,搭配猪脚炖锅热乎乎的汤水,别提有多治愈。

#### 【莲藕猪脚汤】

主料:猪脚1斤、莲藕1节

配料:1小块生姜、白醋、食盐

做法:

1、猪蹄去毛洗净剥小块;莲藕去皮切块,切好的莲藕放入白醋水中浸泡,避免氧化变黑;姜切薄片备用;

2、锅中水烧至温热后,放入猪蹄,再放几片生姜,过程中不断撇去浮沫,等差不多没有浮沫时,把猪蹄捞出来冲净备用;

3、再次烧开一锅水,把焯好水的猪蹄放进去,放入几片生姜,大火煮开后,转小火炖1个半小时;然后倒入莲藕,继续煮30分钟即可,出锅前加少许食盐调味。

### 03 山药

眼下正是山药大量上市的时节,山药中含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,可以说是兼具美味和营养价值于一身。

#### 【荷塘月色小炒】

主料:山药半根、干木耳3片、胡萝卜半小根、荷兰豆1小把

配料:蒜5瓣、食盐、鸡精

做法:

1、木耳提前用温水泡发,再揪成小片;山药和胡萝卜去皮洗净切菱形片;荷兰豆洗净;蒜切末;

2、锅中水开后,加1勺食盐和几滴油,先放木耳和山药,焯水30秒后,放入胡萝卜和荷兰豆,继续焯水30秒,然后捞出来过凉水并控干水分;

3、锅中加油,放入蒜末炒香后,倒入上面食材,大火快速翻炒1分钟,出锅前加食盐和鸡精调味。

### 04 木耳

木耳,是非常棒的菌类食材,和黑芝麻、黑豆、黑米、黑枣并称为“黑五类食物”,具有很高的营养价值。冬月里,也别忘了把木耳安排上。

#### 【木须肉】

主料:干木耳3朵、鸡蛋2个、黄瓜1根、胡萝卜1根、瘦肉200克

配料:蒜5瓣、生抽、生粉

做法:

1、木耳提前用温水泡开,然后清洗干



净,揪成小片;黄瓜和胡萝卜去皮切菱形片;瘦肉切薄片,加少许生抽和生粉,抓匀腌制5分钟;鸡蛋敲入碗中打散;蒜切末;

2、锅中加少许油,倒入鸡蛋液,煎至半凝固状态时,铲碎盛出备用;

3、另起锅加油,倒入蒜末炒香,再倒入肉片,大火翻炒至肉变色后,放入黄瓜和胡萝卜,翻炒至断生后,倒入鸡蛋,大火翻炒几下,出锅前加适量生抽炒匀调味。

### 05 白菜

俗话说,“冬天白菜美如笋”,冬月里的白菜,价格便宜,味道爽口,又兼具营养价值,因此,冬天的餐桌上,别忘了把白菜安排起来。

#### 【醋溜白菜】

主料:白菜1颗

配料:蒜5瓣、小辣椒3个、陈醋、生抽、蚝油、鸡精、生粉

做法:

1、将白菜洗净,切段,把菜叶掰开;蒜切末,小米辣切小段;

2、调个料汁:碗中加2勺陈醋、2勺生抽、1勺蚝油、半勺鸡精、半勺水、半勺生粉搅拌均匀;

3、锅中加油,放入蒜末和小米辣,炒出香味后,先倒入白菜梗,大火炒至断生,再倒入白菜叶,继续翻炒1分钟;

4、倒入前面调好的料汁,大火翻炒至汁快收干即可。

### 06 红薯

红薯属于五谷杂粮,在凉飕飕的天气里,煮锅红薯姜糖水当下午茶甜点,可以说是暖心又暖胃。

#### 【红薯姜糖水】

主料:红薯

配料:1小块生姜、红糖

做法:

1、红薯去皮洗净切滚刀块,生姜切薄片备用;

2、锅中加适量清水,放入生姜片,大火煮开后,放入红薯,转中小火炖15分钟,再放入少量红糖,转小火再煮5分钟即可。

**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~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

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

**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

**首推 港式点心 拿手菜**

**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,燕子翩然带来

电话: **301-777-8888/410-299-2137**

发美食秀,晒朋友圈**八折优惠!**  
具体折扣详情请扫码咨询

**门店已经试营业啦!**

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: [Yanziluosifen@gmail.com](mailto:Yanziluosifen@gmail.com)

\*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