

防寒保暖 可口美味

立冬时令,8道菜给您“补冬”

立冬是冬季的第一个节气,意味着万物收藏,准备蛰伏过冬,天气会愈发寒冷,所以防寒保暖很关键。

俗话说:“立冬补冬,补嘴空”。立冬是进补的最好时机,本版推荐8种立冬时节要常吃的食物,应季而食营养高,为抵御冬天的严寒补充元气,喜欢的朋友做给家人吃吧。

★ 白菜炖豆腐

【食材】白菜、豆腐、虾米、盐1小勺、香油1勺、酱油1大勺、姜葱

【做法】1.白菜用手撕成大片。豆腐切块。海米(虾米)用温水泡片刻,只要一点点即可,不放也行。

2.炒锅放油,下虾米和葱姜煸炒出香味,然后放入白菜翻炒。白菜炒软后加酱油继续翻炒,倒入适量热水(和大白菜平齐就可以)加豆腐块,炖煮10分钟,炖好后,起锅前加入盐和香油。



★ 广式腊味萝卜糕

【食材】白萝卜、粘米粉、五香粉1小勺、虾米、腊肠、玉米淀粉、盐1小勺

【做法】1.萝卜去皮后削成细丝,腊肠或者腊肉切丁,虾米泡发切碎备用。

2.找一容器,放入粘米粉、玉米淀粉、五香粉混合,放入等量的清水搅拌

均匀成米浆。热锅加入少许油,下腊肠和虾米煸炒出香味,继续放入萝卜丝炒软,再倒入米浆拌匀成粘稠状;将搅拌好的粉浆装在一个抹了油的蒸盘里,抹平,大火蒸45分钟,蒸好放凉(最好冰箱冷藏),隔天切块煎一下更好吃。



★ 牛肉烧杏鲍菇

【食材】杏鲍菇、牛肉、彩椒、生抽2勺、姜蒜、蚝油1勺、糖1小勺、盐1小勺、淀粉1小勺、料酒1勺

【做法】1.牛里脊肉切丁,加生抽、白糖、姜末抓匀腌制30分钟,红辣椒和青辣椒切成片备用。杏鲍菇洗净切丁,放入开水中焯3

分钟,然后捞出沥干备用。

2.锅中热油,加入蒜末炒香,然后下牛肉丁小火翻炒至八成熟,再放入杏鲍菇粒煸炒一会儿。

3.加入生抽、蚝油、白糖、少许盐调味均匀,最后入青椒、红椒段翻炒至断生即可出锅。



★ 蒸小米丸子

【食材】猪肉、小米、盐1小勺、料酒1勺、胡萝卜、生抽1勺、糖1小勺、葱姜末、淀粉1勺

【做法】1.将小米用水提前浸泡2个小时以上(更容易熟),泡好的小米滤干水备用。

2.猪肉瘦多肥

少,剁成肉馅,胡萝卜去皮后擦成丝,然后加入葱姜末、盐、料酒、生抽搅打上劲儿。

3.将肉馅捏挤成汤圆大小,放小米上滚两下,使其均匀裹上小米。蒸锅提前烧好水,上汽后入蒸锅蒸30分钟即可。



★ 风味蟹味菇

【食材】蟹味菇、老干妈2勺、蒜末、糖1小勺、生抽1勺、盐1小勺。

【做法】1.蟹味菇去根洗净,加盐拌匀,杀出水分后倒掉水。

2.热锅凉油,油温六七成热的时候

下蟹味菇,炸至金黄即可捞起沥油。

3.锅内留底油,放入蒜末和老干妈炒香,倒入蟹味菇回锅煸炒,放入生抽、一点盐和白糖翻炒均匀后即可。



★ 肉末蒸芋头

【食材】:肉馅、芋头、生抽2勺、料酒1勺、老抽半勺、蚝油1勺、淀粉1小勺、白糖、盐1小勺、红辣椒

【做法】1、芋头洗净去皮切细条,加点盐腌制调味,将芋头条整齐地摆放在盘子里。

2.炒锅倒油烧热,放入葱姜末辣椒爆香,倒入肉末炒至变色,加入生抽、蚝油、老抽、白糖、料酒和淀粉入味上色。

3.炒好的肉末浇到芋头条上,水烧开后中火蒸15分钟,出锅撒葱花即可。



★ 油焖茭白

【食材】白糖1勺、盐1小勺、生抽2大勺、老抽1勺、茭白、清水小半碗、葱花

【做法】1.茭白洗净后去除外皮,切成滚刀块,锅中油烧热(茭白比较吃油,油要比平常

多一点),放入茭白小火煸炒至边缘微焦。

2.转大火,加入生抽、盐、糖、老抽调味均匀,倒入小半碗热水,加盖焖煮5分钟左右,最后大火收汁,出锅撒上葱花即可。



★ 紫薯糯米糍

【食材】糯米粉、紫薯、椰蓉、豆沙馅

【做法】1.紫薯洗净切块,放入盘中入锅蒸熟,蒸熟的紫薯用勺子压成泥,趁热加白糖和牛奶混合拌匀;少量多次地加入糯米粉,揉成光滑的面团,静置20分钟。

2.取适量紫薯面团压片,包裹豆沙馅,收口再慢慢揉成圆球形。

3.全部做成小丸子后,上锅蒸熟(水开大概蒸15分钟),蒸好的紫薯糯米团趁热裹上椰蓉即可。

(食仁)

