

温暖 一锅煮

冷空气一波接一波,一个吃字让人犯了难,天气太冷不想大动干戈炒菜,但气候寒冷,身体需要获取更多的能量与寒冷抗衡。冬天的菜,端上桌一会儿就凉了,再次加热的话不仅麻烦还会影响菜的口感和营养。

冬天真的非常适合一锅煮!“咕噜咕噜”地冒着热气,整个屋子弥漫着温馨的气息,而且这个做法暖胃暖身不上火,还能根据自己的喜好选择配菜。下面给大家分享几种非常适合冬日的一锅煮配方。



鲍鱼烧猪脚

鲍鱼烧猪脚

超级适合秋冬吃的鲍鱼猪脚,炖到酥烂,满满的胶原蛋白,特别是猪蹄里面的那根筋,柔软又有韧度,吃起来有滋有味,绝对是女生最爱的“美容菜”之一。

千万别忘记,最后的汤汁才是拌饭神器哦,每一口米饭都完美融合了浓厚的肉香和海鲜的鲜香。

备料:

猪脚、鲍鱼、葱姜料酒、冰糖、酱油、料酒、盐、白糖、八角、香叶、桂皮、葱、姜、高度白酒、味精、鸡精

制作方法:

- 1.猪脚1kg烤掉小毛,把焦的地方刮干净,用老办法清洗一下;
- 2.猪蹄冷水下锅焯水,倒入料酒去腥,煮开后撇去浮沫,捞出,用温水清洗干净;
- 3.鲍鱼1.5kg去掉内脏,刷洗干净,打十字花刀,下锅加葱姜料酒焯水,捞出备用;
- 4.锅烧热,加水60g、油20g、冰糖60g,炒糖色,小火炒至冒泡,倒入猪蹄翻炒,加入水没过猪蹄,加入酱油30g、料酒60g、盐15g、白糖15g、八角3g、香叶2g、桂皮5g、葱20g、姜10g、高度白酒15g,小火慢炖40分钟,时间到了,加盐2g、老抽10g、味精2g、鸡精2g,放入鲍鱼,烧开后转中小火再煲10分钟,翻个面,再烧10分钟,大火收汁。



浓汤鱼片



清炖牛腩

胡椒三白煲猪肚

现代人最常见的亚健康状态就是肠胃虚弱或有肠胃疾病,所以第一道必须是胡椒猪肚汤,健脾暖胃、补而不燥!秋冬时节,天渐变冷,来一碗胡椒猪肚汤,一碗下肚,胃里顿时就暖和起来了,有寒湿体质的人群也不妨一试。

煲猪肚汤注意一定要放白胡椒,不仅可以祛除猪肚的异味,还具有暖胃祛风利湿的功效,而且加了白胡椒的猪肚汤,虽然喝起来有点微辣,但那叫一个香。

备料:

猪肚、淮山、银杏果、红枣、玉竹、沙参、党参、白胡椒粒、盐

制作方法:

- 1.猪肚900g清洗干净,下锅焯水,捞出切条;
- 2.锅烧热,倒入白胡椒粒10g炒香;
- 3.锅下油,下入生姜25g,炒香,放入猪肚,翻炒均匀,放入白胡椒,倒入开水,盖上盖子焖15分钟,把汤变白,放入玉竹15g、沙参35g、党参30g,继续煲35分钟,加盐8g调味,再放入淮山400g、银杏果100g、红枣15g烧开

后转中火煲15分钟,即可。

清炖牛腩

清炖牛腩能较好地保存营养成分,吃肉喝汤,很舒服。而且它的做法也特别简单,牛腩炖之前,先将它焯一下,这样可以让牛腩汤更香。与白萝卜同煮,让白萝卜吸饱肉汤,一点都不寡淡。最重要的是,大口吃肉的同时,再多吃些白萝卜,既解腻又能帮助消化。

清炖牛腩的精髓,就在于一个“清”,但汤底带着浓郁且纯粹的牛肉香味,吃完肉还可以选择自己喜欢的配菜接着煮小火锅吃哦。

备料:

牛腩、牛背筋、牛排、白萝卜、葱姜料酒、白胡椒粒、陈皮、当归、生姜

制作方法:

- 1.牛腩600g、牛背筋650g、牛排1200g用老办法洗净,浸泡半个小时,再用清水洗干净;
- 2.冷水下锅,加葱姜料酒焯水,捞出用温水洗净;
- 3.白萝卜整根去皮(450g),白胡椒粒15g炒香;
- 4.砂锅加入清水、牛腩、胡椒粒、萝卜、老陈皮6g、当归10g、生姜20g,大火烧开转小火,盖上盖子焖40分钟;
- 5.萝卜、牛腩捞出切块,再放入砂锅,倒入原汁,加盐、鸡精、味精调味,中小火再煲10分钟,撒上芹菜粒,即可。

羊肉煲

天冷了,又到了吃羊肉的季节,葱爆羊肉虽然好吃,但容易凉,还是炖一锅热乎乎的羊肉比较美。羊肉煲是秋冬季必吃的滋补美食,因为它的制作方法简单,而且口感鲜美,受到了很多小伙伴们的青睐,学会这个回味无穷的做法,在家可以放心大胆地做起来!

备料:

羊肉、红萝卜、甘蔗、马蹄、腐竹、橘子皮、料酒、白糖、大葱、姜片、红辣椒、香叶、草果、八角、桂皮、南乳、蚝油、老抽、盐、鸡精、味精、胡椒粉、白醋

制作方法:

- 1.羊肉切大块,老办法洗净、焯水,捞出;
- 2.料酒15g、老抽15g、白糖7g,搅拌均匀,倒在羊肉上,涂抹均匀,晾干;
- 3.油锅烧至六成热,将腐竹放入锅中,炸至起泡泡,捞出,放入开水中去掉多余油分;
- 4.再将油温烧至六成,放入羊肉,炸至微黄上色,捞出放入开水,去掉多余油脂;
- 5.大葱、姜片、红辣椒、香叶、草

果、八角、桂皮入锅煸香,喷入料酒,倒入开水,放入甘蔗、马蹄、橘子皮、红萝卜,红萝卜和甘蔗可以分解羊肉的纤维,使羊肉更软嫩,还能去掉羊肉的膻味;

6.酱料:南乳2块、蚝油15g、老抽5g,搅匀。南乳可以去腥增香;

7.锅中煮开后,放入酱料,再放入羊肉,大火烧开,转中小火煲40分钟;

8.将腐竹改刀切条,放入锅中,再煲25分钟,把羊肉煲透(时间视羊肉情况而定),夹出羊肉,过滤出汤汁,再夹出马蹄和腐竹;

9.羊肉脱骨,切厚片;

10.将汤汁倒入锅中,加老抽3g、盐3g、鸡精3g、味精3g、适量胡椒粉调味;

11.把羊肉放入碗中,再放上马蹄、腐竹,倒入一点汤汁,蒸5分钟,蒸热,倒出汤汁;

12.腐乳和白醋1:1,加一点红辣椒丝,调成酱汁;

13.准备一个砂锅,把食材扣入砂锅,倒入汤汁,摆上香菜和红辣椒,整锅放在卡式炉上,配上酱汁,即可。

浓汤萝卜鱼片

一碗熬好的萝卜鱼片汤热气腾腾地端上桌,颜色浓稠奶白,奶呼呼的感觉,让人看了很有食欲,汤鲜味美,喝完身体也暖暖的!都说冬吃萝卜夏吃姜,萝卜有清热化痰,理气消食的作用,现在吃正合适!

想要汤浓白其实也有小窍门哦,第一就是鱼在处理的过程中,要把内脏处理干净,连同肚子里的黑膜也清理干净;第二在煮之前,一定要将鱼煎一下。

备料:

淡水瓜鱼、鸡蛋、萝卜、玉米淀粉、骨汤、葱、生姜、盐、糖、味精、鸡精、胡椒粉

制作方法:

- 1.淡水瓜800g清洗干净,取出鱼肉,留鱼骨;
- 2.鱼肉泡入冰盐水,去腥;
- 3.鱼肉取出,切片,吸干水分,加盐2g、胡椒粉1g,抓打出胶质,加蛋清1个、玉米淀粉20g,抓匀后锁上冷油,放冰箱冷藏半个小时;
- 4.萝卜去皮,刨丝,用盐水清洗一下,下锅焯水,沥干备用;
- 5.鱼骨清洗干净,下锅放猪油,煎至两面金黄,放入葱姜,煸香,倒入骨汤1500g,大火烧开,保持全程大火,烧到汤奶白色,过滤出来备用;
- 6.锅里倒入白汤、萝卜丝,烧开后,加盐4g、糖2g、味精2g、鸡精2g、胡椒粉0.5g,转小火,慢慢滑入鱼片,静置30秒凝固完再转中火,烧开,撒上芹菜段,即可。(早综)



羊肉煲



猪肚鸡