

一碗牛肉萝卜汤 温暖你的初冬



资料图片

□本报记者 姚晓晓

今天是二十四节气中的霜降，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天即将开始。在霜降这一天，民间的饮食也是很有特色，谚语中“补冬不如补霜降”的说法使得不少市民非常注意这天的饮食。

“都说一人冬就适合吃一

些白色的食物，比如白萝卜、梨、银耳等，这些都有润肺滋养的功效。”10月22日，家住市区大学路的李女士告诉记者，每年霜降这天，她都会做一道牛肉萝卜汤给家人，不仅口味清淡，还养生。

“牛肉含有丰富的蛋白质和矿物质，是身体补充铁的重要来源，和白萝卜一起炖汤不仅能为身体储存能力，还有助于提高人体免疫力。”说着李女士就开始介绍牛肉萝卜汤的做法了。

先将葱和姜分别切成葱末、姜末和葱段、姜段两部

分；接着把牛肉切成小块，冷水入锅，煮出血水后盛出备用。

令起锅倒油，爆香葱姜末，再倒入牛肉翻炒，“加入少量料酒、生抽和白糖继续翻炒均匀，然后加入热水，水最好一次性加够，不然炖煮过程中再加水会影响口感，加完水后放入花椒、姜段、葱段和胡椒粉。”李女士说。

大火炖开后转小火炖煮约30分钟，加入白萝卜继续炖煮。“炖的时间可以自己掌握，期间也可以根据自己的口味加盐。牛肉炖的越久，就越烂越好吃，待白萝卜炖的透明时，牛肉的香气也就飘出来了。”李女士说道。

同时，李女士提醒道，炖汤时不要放太多生抽，生抽会令汤的颜色变深，还会掩盖牛肉和萝卜本身的香味。



能拉丝的“秋藕”可咸可甜好可回

入秋后，褪去一身青涩的莲藕，不仅可咸可甜，可凉拌可红烧，口感更是粉糯绵密，惹人喜爱。本期给大家奉上“桂花糖藕”和“莲藕焖猪手”这两道菜，让你一次过足吃“秋藕”的瘾。



桂花糖藕

主料：莲藕1节，糯米适量。

辅料：红糖100克，冰糖50克，牙签。

- 做法：
- 1.糯米泡一晚泡软备用。
 - 2.将藕洗净后削去外皮，从藕的一端大约1厘米处将藕切开，切下来的小帽子不要扔掉。
 - 3.将泡好的糯米填入藕洞中，用筷子或竹签将米填入藕洞内至满。
 - 4.插几根牙签将刚才切下的藕节小帽子封合。
 - 5.将封口的莲藕放入深



- 锅，放入红糖，倒入适量清水没过莲藕盖上锅盖，大火煮开后转中火煮约1小时，放入冰糖继续煮1小时。
- 6.煮好的莲藕捞出切片，撒上些许干桂花。
 - 7.切片装盘即可。

小贴士

- 1.莲藕洞小，往莲藕洞里填糯米时，要用筷子将糯米往洞里塞。糯米压得越紧实，做出来的糯米莲藕才饱满、漂亮。
- 2.莲藕的头尾盖要用牙签固定好，否则煮莲藕时糯米会从洞里跑出来。

3.煮莲藕的时间越长，莲藕越入味，最好将糖水煮至起糖胶，桂花莲藕不仅颜色更红亮，而且也入味。莲藕放入冰箱冷藏一夜，效果会更好。

莲藕焖猪手

主料：莲藕300克，猪蹄1只，花生100克。

辅料：姜，大蒜，青蒜，料酒，腐乳，海鲜酱，砂糖。

- 做法：
- 1.锅内水烧开后，放入斩小块的猪蹄，汆烫至出血水，捞起洗净备用。
 - 2.锅内下1大匙油，冷油放入蒜头、姜片爆出香味。
 - 3.放入猪蹄用中火翻炒至表皮有些微黄色。
 - 4.将腐乳、海鲜酱、清水和砂糖在碗内调均。
 - 5.将调好的酱汁倒入锅内，翻炒至猪蹄均匀上色。



- 6.加入清水700毫升、米酒2大匙，水量刚没过猪蹄。
- 7.再加入切大块的莲藕，加盖大火烧开后，转小火焖约60分钟，中途翻炒几次。
- 8.最后待汤汁剩锅底位置时，加入青蒜翻炒至熟。

小贴士

有人喜欢用高压锅或电饭锅煮猪手，虽然节省了时间，但做出来的猪手口感软

趴趴的。唯有经过小火慢炖，猪蹄才会又香又糯，好吃不腻。

晚综

延伸阅读

入冬食材 先挑再吃

除了牛肉和白萝卜，还可以吃板栗、杏仁、莲藕等食材，来面对即将到来的冬季。

板栗俗称栗子，素有“干果之王”的美誉。鲜栗子所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿要多，更是苹果的十多倍。此外还有钾、镁、铁、锌、锰等矿物质。

杏仁味道带苦，但是其含有非常丰富的脂肪油，不仅能够起到通便效果，对于补肺润肺、生津止咳也有很好的功效。

莲藕性寒，有清热凉血作用，可用来治疗热性病。莲藕散发出的一种独特清香含有鞣质，有一定健脾止泻作用，能增进食欲、促进消化。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

厨房小技巧

花式可乐鸡翅 酸甜又美味



食谱推荐

可乐鸡翅

主料：鸡中翅10个，可乐200毫升。

辅料：生抽，老抽，盐，姜片，葱，料酒，油。

- 做法：
- 1.鸡中翅洗干净，沥干水分，用刀在两面各割两刀，方便入味。
 - 2.起油锅，放入姜片和葱段炒香后，倒入鸡翅翻炒。
 - 3.鸡翅表面有些许焦黄

- 时，加入一锅铲料酒。
- 4.倒入可乐。
- 5.加入一锅铲生抽，半锅铲老抽，盖上锅盖，转小火焖。
- 6.大约15分钟左右，看看鸡翅的软烂程度，觉得差不多时，就转中小火，开盖收汁（收汁时注意要不停地翻炒，以免糊锅）。
- 7.装盘，撒上葱花即可。



品品香

PINPIN TEA

晒白金

AGED WHITE TEA GOLD



老白茶煮着喝

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
福鼎白茶·漯河体验馆 电话:0395-3386888

广告

晚综