



天气渐渐冷了,该贴秋膘了。最近,美食达人王景要做点好吃的,以补偿夏天身体的消耗。白切牛肋条、沙茶牛肉煲、空气炸锅烤肉……几顿美味的肉食下肚,身体和心灵都特别满足。

## 美味肉食贴秋膘

记者 冯元春



白切牛肉。

### NO.1 白切牛肋条 爆汁口口香

说是贴秋膘,但近来湿气重,王景想做一道清炖的菜,这样不会加重脾胃负担。这道菜的肉松软鲜嫩,入口即化,还有爆汁感,再蘸上灵魂料汁,嘎嘎香。能撑得起这种朴素的做法,自然是因为有高端的食材——牛肋条。

首先,牛肋条提前用清水浸泡半小时沥干,冷水入锅,加姜片焯水,沸腾后撇去浮沫,煮5分钟捞出,用凉白开洗净血沫。纱布袋装入洗净的香料(白芷、白胡椒粒、香叶、甘草)、胡萝卜片、西芹段,加入蔬菜炖煮,让牛肋条更加甘甜嫩滑。接下来,锅里加入焯水的牛肋条、香料袋,大火煮沸后转小火炖1.5~2小时,炖至筷子轻松插入,捞出牛肋条,建议剩余牛肉高汤加入豆腐、蔬菜、粉丝做成素砂锅,喜欢吃辣可加入蚝油、生抽、油辣子调味。

接下来调配,两种料汁供您选择。

**沙姜酱油:**小碗里加入沙姜末、蒜末、红葱头末,泼入八成热的花生油,淋入生抽、糖、佛手醋、柠檬汁,撒点香菜拌匀;

**辣椒圈酱油:**线椒切碎,加入清水浸泡去掉辣椒籽,吸干水分待用。起锅热油煸香蒜片、小米辣碎、线椒碎,加入生抽、蚝油、黄片糖。

最后,水微沸后关火,牛肋条晾凉后切片,蘸酱食用。做这菜没啥难度,唯一的挑战是耐性,因为炖肉的时候真的太香了,会忍不住想偷吃。

### NO.2 沙茶牛肉煲 配上米饭就圆满

沙茶牛肉煲是王景最近的力作。第一次开锅,香味直接惊呆了爸妈。她说,在潮汕吃到真正好吃的沙茶牛肉煲之前,她的家常菜谱里从来没有这道菜。回来后就开始研究做法,现在这个方子,虽然比不过当地老师傅的手艺,但自己解馋也足够了。需要注意的是,沙茶酱记得买潮汕的,再准备些牛里脊肉和腐竹,就可以开始了。

首先,牛里脊切片,加入沙茶酱、食用盐、生抽、白胡椒粉、蚝油和淀粉,抓拌均匀,最后淋上1勺食用油封一下,腌制20分钟。3根腐竹掰成小段,加入温水、白醋和盐搅匀,发泡10分钟。

调配沙茶酱汁,用沙茶酱+清水搅拌均匀即可。中火预热锅,够热了放入1勺食用油,把5瓣大蒜和5片姜片爆香,用腐竹铺满锅底,把牛肉盖在腐竹上方,浇上调配好的沙茶酱汁,盖上盖子,转小火焖煮5分钟。出锅前喜欢香菜的,可撒一撮香菜。

牛肉片鲜滑入味,而腐竹比肉还好吃,淋上汤汁配米饭拌一拌,就是圆满。秋高气爽的日子,就该吃最香的煲。



沙茶牛肉煲。



空气炸锅烤肉。

### NO.3 空气炸锅烤肉 幸福滋滋冒泡

一入秋,王景就特别喜欢做空气炸锅烤肉,肥瘦肉在高温下焦脆咸香,油脂穿插其间,美味近在眼前。溢出的肉汁与佐料交融,幸福滋滋冒泡。今日秋膘,大块往身上贴吧。

肉片切成2~3毫米的薄片,肉片加葱段、姜丝、蒜末、生抽、蚝油、料酒、辣椒粉、白芝麻、五香粉、白胡椒粉、少许盐、白砂糖抓拌均匀。蒜末可以过水洗一下,烤制时不易糊。

接下来,将肉片码入空气炸锅,180℃烤18分钟,中途翻一次面。空气炸锅容量小的,建议分多次放入炸锅烤制。

最后,拿出肉片,焦黄的肉片蘸着辣椒面或孜然面等烧烤干料,一起入口,简直太好吃啦。

### 糖醋莲藕 酸甜爽脆口口拉丝

记者 冯元春



糖醋莲藕。

入秋,就会很喜欢吃糖醋莲藕,糖醋汁是很经典的江南口味。今天这个方子减轻了糖量,适合大多数人口味。

首先,洪湖粉藕去皮切厚片,若买到脆藕,建议切薄片,切好的藕片放入清水中,加1大勺白醋洗净淀粉,防止氧化;藕片捞起沥干,用厨房纸吸干水分;藕片两面均匀裹上土豆淀粉,放在晾凉架回潮1分钟,让淀粉牢牢地粘住藕片。

接下来,小碗里加入番茄酱、白醋、糖、盐、淀粉、清水拌成酱汁。糖醋莲藕主要靠糖挂浆,如果降糖,需要补充淀粉增加浓稠。起锅热油烧至160℃,放入藕片煎炸至两面金黄,约4~5分钟捞起沥干。煎炸藕的油很干净,可以过滤出来炒菜。

锅里倒入酱汁,小火熬煮至糖浆黏稠,倒入藕片翻炒均匀,出锅撒白芝麻。做好的糖醋藕,冷吃热吃皆可。热吃,糖醋味占了上风,冷吃则是莲藕的清甜、脆爽更突出。

拌完藕片,糖醋汁还有很多,可以加些核桃仁进去。在坚果的醇香之上,叠加一层酸甜外壳,味道饱满而和谐。嗯,又多了一个下厨小零嘴。



## 让生活有光 也有趣

平凡的生活,一样可以活得热烈有趣。想了解银川的美食、艺术展讯、同城活动、文艺生活家,请关注微信公众号:螃蟹团和他的小伙伴。

我们的微信公众平台,不但热爱美食,还关注各种银川生活玩家,想把所

有的美好与正能量,用文字、影像与视频的方式,传递至你面前。让你的生活有光,也有趣。

赶紧扫左方二维码,或者添加公众账号:pangxietuan333,也欢迎添加官方微信:774092089。

