



寿喜烧。

初冬

就好一口“围炉暖锅”

记者 冯元春

寿喜烧 汤鲜味美

牛肉、菌类、各式蔬菜在冒着热气的锅里翻滚沸腾，香味氤氲在空气中，挑逗着人们的味蕾。一锅暖暖的寿喜烧，就这样在各式食材的交织中温暖了冬天，难怪张晓过冬总是离不开它。

寿喜烧做起来也很简单。首先，老豆腐切小块放锅里煎一下，大葱切斜片，金针菇、茼蒿洗净沥干，香菇切点小花上去。准备好了就开始做了。黄油切一块在加热的锅里面融化涂开，放入牛肉煎一下，并在牛肉上撒少许糖。接着倒入酱汁（酒、日本酱油、少许水），再把牛肉推到一边，放入香菇、金针菇、豆腐、大葱，再在中间放一把茼蒿，盖上锅盖焖一会儿。开锅就可以享用了，吃的时候，张晓会配上新鲜的生鸡蛋液一起吃，真的是滑嫩多汁。剩下的食材第二次放入的时候，要把前一锅的蔬菜都吃完了再添加。

每次和好友们吃着热腾腾的寿喜烧，边聊天边配上冰啤酒和饮料，张晓都觉得美极了。

家庭版鸡公煲，香味扑鼻

天冷了，张晓尝试做了一次改良后的家庭版鸡公煲，被家人围着夸了。她说，家里做这道菜的诀窍就是：鸡腿鸡翅得提前腌一下，用牛油火锅底料炒一炒真的好吃还省事，加一罐啤酒焖煮能让肉质更酥软。

首先，1只鸡腿切块，4只鸡中翅对半切块，加生抽、老抽、蚝油、甜面酱拌匀，腌制15分钟。锅中加4勺油开中小火，油热后



家庭版鸡公煲。

下腌制好的鸡块煎炒至表面焦黄，盛出。砂锅中放2勺油开小火，油热后放入洋葱块、蒜粒，煸香后放入一块火锅底料，将底料炒化。接下来，放入鸡肉块和任意想吃的配菜，翻炒均匀后倒入一罐啤酒，盖盖焖煮15分钟。开盖即可吃，如果想要焖面，可最上方放入挂面或泡面饼，再盖盖焖煮5分钟，揭开盖的瞬间，香味扑鼻。



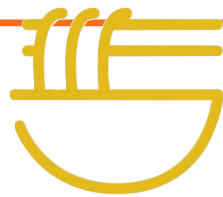
天麻火腿鸡。

天麻火腿鸡火锅，鲜味温柔

天麻是一种名贵中药，昭通天麻系天麻中的上品。昭通天麻、宣威火腿再配上一只走地鸡，那就是一锅非常“云南”的美味。张晓说，这道菜名叫“天麻火腿鸡火锅”，是咸鲜+新鲜+山鲜的搭配思路，有点像腌笃鲜，一粒盐一滴油不加，也能炖出一锅鲜美浓郁的汤底。而且，加了甘美的天麻，味道比腌笃鲜更清澈些，鲜味温柔不麻舌头，还没吃菜就能先干两碗汤。而且，它清而不寡，能让辣党和不辣党一锅同涮。配菜上就更随意了，青菜、菌菇、丸子、豆制品都可以。

天麻洗净，切成厚片，火腿切厚片，红枣去核备用。鸡肉冷水下锅，加入姜片，焯水3分钟，中途撇去浮沫，捞出沥干。将鸡肉放入炖锅中，加火腿片、姜片、红枣，倒入热水没过鸡肉，大火烧开后转小火炖30分钟后，下入天麻继续炖煮20分钟即可。

每次煮这个火锅，张晓说，家人吃得最快的是天麻，短煮如脆山药般清脆，久煮有小土豆那么细糯，还有点白萝卜的口感。冬天气血不畅手脚冷的女孩子，还有睡眠质量不佳的打工人，可以多吃点。



烤茄子 鲜香热辣

记者 冯元春



空气炸锅版烤茄子。

周末，宅家追剧想吃烧烤，那就利用闲置的空气炸锅，做一个烧烤店都能扬名立万的烤茄子。想吃多少做多少，步骤简单不累人。

长茄子洗净擦干，用刷子茄子周身刷一层油。没有刷子的可以在保鲜袋里倒点油，把茄子放进袋子里搓两下也行。然后，放入空气炸锅，200℃烤20分钟。

等待的过程中调酱汁。小米辣和蒜切末，在碗里加入油、生抽、蚝油，再加一点点盐、糖和鸡精搅一搅。此时，烤熟的茄子颜色会有点发黑，表皮皱皱的软软的。

在茄子怀里倒上刚调好的酱汁，200℃再烤5分钟就好啦。出锅撒上蒜苗和白芝麻，鲜香热辣，谁闻到都忍不住地吞口水呀。

本版图片均为资料图片



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。