# 喝些温暖又柔和的汤汤水水

过年期间，天天大鱼大肉。开工后，每天就想吃点清爽的。美食达人张阳，最近给一家人的食谱就避开了重油重盐，带来了一些温暖又柔和的汤水。这些汤汤水水不仅营养，让人的情绪也愉悦了起来。

记者 冯元春

清炖萝卜牛腩。

## 清炖萝卜牛腩 温润又滋补

一道萝卜炖牛腩，是张阳的心头好。她说，萝卜温润，牛腩软糯，搭配在一起，煮出来的汤水特别滋补。

首先，一根白萝卜洗净，去皮切滚刀块，1斤牛腩切两指宽的大块。锅中倒入牛腩和没过牛腩的清水，加1个葱结和4片姜，大火煮沸后继续煮5分钟，捞出牛腩洗净备用。

接下来，将焯好水的牛腩倒入锅中，加半个白洋葱和2片香叶，加入开水至锅的2/3处，大火煮开后转小火，炖一个小时，捞出洋葱和香叶弃用。

最后，放入白萝卜块，转大火，待其再次沸腾后转小火煮20分钟，加入盐、白胡椒粉，关火可撒上1勺香菜碎，一道美味的清炖萝卜牛腩，就可以上桌了。

做这道菜，在牛腩的处理上，张阳有个小诀窍。她说，如果想让牛腩炖得更烂，烹饪时可以放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，这样牛肉易烂，同时能较好地保存住营养成分。

## 葱香菌菇鸡汤 开胃又暖心

张阳说，如果非要挑一家人点单率最高的菜，那一定是葱香菌菇鸡汤，不但味道鲜美，还能消解大鱼大肉带来的黏腻。喝的时候，每一口都不想浪费，脑海中写满了“太好喝了”。食材上也特别简单，只需要准备鸡腿、菌菇和葱花，就能煮一锅开胃又暖心的鸡汤。

首先，将琵琶鸡腿切大块，加入少许盐和白胡椒粉，腌制30分钟。“这里注意，鸡腿无需焯水，用胡椒粉腌制鸡腿可以去除腥气。”张阳说，腌制鸡腿期间，将蟹味菇、白玉菇、平菇洗净，一头大蒜去皮，再把小葱切成葱花。接下来，开中高火，锅热后倒入食用油，放鸡腿肉煎至两面金黄。鸡腿肉煎好后，需要加入大蒜粒、姜片和所有菌菇，再倒入清水，清水倒至锅的8分满即可。大火煮开，转中小火煮30分钟，关火后撒上葱花，香喷喷的葱香菌菇鸡汤，就出锅啦。

葱香菌菇鸡汤。

## 番茄豆芽虾滑汤 又鲜又养胃

这两天，张阳搜罗出一些家里现成的食材，煮了一锅番茄豆芽虾滑汤，既是清冰箱，也是清肠胃，没想到味道超级鲜美。她说，喝了番茄豆芽虾滑汤，可以在汤里煮一些蔬菜，吃起来清爽又滋润，“用番茄打底，整锅菜都是鲜溜溜的，酸甜可口。”

首先，番茄用叉子叉稳，小火烤至皮裂开，撕去外皮；番茄切丁，豆腐切小块；接下来，热油爆香蒜片，加入番茄块和适量的盐，炒出汁水；加适量热水，下虾滑、嫩豆腐、菌菇，煮两分钟，再加入豆芽、盐、生抽和鸡精，煮一分钟后，一锅番茄豆芽虾滑汤就好了。

张阳说，煮这道汤，有一些小秘诀，比如，番茄去皮后炒更容易起沙，嫌麻烦可以不去皮。也可以额外加点番茄罐头，这样滋味更浓郁。“放进汤里的肉类除了虾滑之外，还可以放蛋饺、丸子、鱼腐、肥牛等，等于顺便消耗了一下年货。”

番茄豆芽虾滑汤。

吃客

螃蟹团

## 玫瑰花酱渍马蹄 餐桌上的小浪漫

记者 冯元春

玫瑰花酱渍马蹄。

想要寻找餐桌上的浪漫，可以尝试这道小凉碟——玫瑰花酱渍马蹄，浪漫且风雅。“雪白+玫红”的配色，叫它“踏雪寻梅”也很合适，意境十足。

首先，沸水锅中倒入去皮的马蹄，煮1~2分钟，捞出后过凉白开；然后，在焯好水的马蹄上，淋玫瑰花酱；放冰箱冷藏1~2小时后食用。这里要注意，较大的马蹄可以切成厚片，这样更容易入味。这道菜，可以当饭后的甜品，吃一口马蹄，嘬嘬上面的玫瑰酱，有种黏稠的甜蜜。

最近是减脂高峰期，强烈推荐大家多吃马蹄。它脆甜如水果，却比水果低糖；维生素也丰富，能当蔬菜吃；另外富含淀粉，又比米面的纤维素高上很多。“减脂党”用它替代部分主食、当解馋小零嘴都很不错，注意要焯过水再吃哦。

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，或者添加公众号：pangxietuan333，也欢迎添加官方微信：774092089。