# 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

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,美火可撒上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,如果想让牛楠炖得更 烂,烹饪时可以放一个山 植、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 冒又暖心的鸡汤。

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,



葱香菌菇鸡汤。

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。



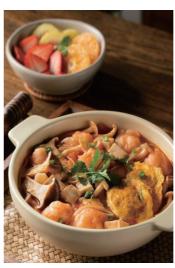


### 番茄豆芽虾滑汤 又鲜又养胃

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

张阳说,煮这道汤,有一些 小秘诀,比如,番茄去皮后炒更



耗了一下年货。"



餐桌上的小浪漫

记者 冯元春



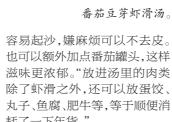
玫瑰花酱渍马蹄

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 人去皮的马蹄,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。





## 让生活有光

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。



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

本版图片均为资料图片