

降温啦 热乎乎的小暖锅吃起来

记者 冯元春

双笋炒双菇 汤鲜笋香

要说冬天最馋人的味道，王佳肯定会推荐双笋炒双菇。这道菜虽然不能说是严格意义上的小暖锅，但因为烹饪方式的原因，吃起来有浓稠的汤汁，一锅端上来，汤汁带着蘑菇鲜味和笋香味，浇到米饭上吃，一口下去太美味了，全身都热了起来。



双笋炒双菇。

做法

首先，3根冬笋去根部去皮后切片，焯水1分钟捞出；肉丝加入生抽、料酒、淀粉和一小撮白胡椒粉。搅拌均匀，腌制20分钟；开大火锅中倒入食用油，放入肉丝，翻炒至变色盛出。

接下来，开大火锅中倒入食用油，倒入切好的香菇和口蘑，再加入焯水后的冬笋片，翻炒2分钟。最后，加入料酒、少许盐及清水，煮3分钟至食材变熟。撒上一把芹菜碎，再加入水淀粉煮1分钟至汤汁浓稠即可。

这道菜吃起来热乎乎鲜灵灵的，非常美味。

砂锅胡椒鸡煲，香得不得了

最近，王佳在家做了一锅砂锅胡椒鸡煲，得到一个很高的评价：“这是冬天幸福放大器。”焖好的鸡在合适的酱汁抚慰下，香得不得了，一锅吃下去，全家人都被温暖包裹。



砂锅胡椒鸡煲。

做法

首先，2只鸡取鸡腿切2指宽的大块，鸡翅中对半切开，用厨房纸吸去多余水分。然后做秘制胡椒酱：少许白胡椒粉和黑胡椒粉，淋上热油爆香，再加生抽、蚝油，少许糖搅匀。

接下来，大火预热砂锅，放入花生油、姜块、大蒜粒、红葱头炒香，加鸡肉盖盖，淋上一勺白酒，焗8分钟。

最后，转中小火，开盖淋上胡椒酱汁，继续焗5分钟，撒1勺葱段。“这道砂锅胡椒鸡煲，配着米饭吃，太驱寒了，因为有胡椒粉的加持，吃完从胃到心都暖暖的。”王佳这样说道。



泡菜牛肉豆腐汤。

最近天气降温，热乎乎的小暖锅可以吃起来了。美食达人王佳就给人做了各种暖乎乎的食物。第一道泡菜牛肉豆腐汤，让胃极其舒服。第二道双笋炒双菇，让家人喝到了鲜美的浓汤。第三道砂锅胡椒鸡煲，全程不加一滴水，全靠食材的原汁，焖出一个嫩滑的煲。她说，这些小暖锅亦汤亦菜，配上米饭，吃菜喝汤扒饭，暖到胃里，让一家人满足感十足。

泡菜牛肉豆腐汤又暖又鲜

一款泡菜牛肉豆腐汤是美食达人王佳的心头好，进入冬季，她尤其想吃。这道泡菜牛肉豆腐汤酸辣、鲜醇、回甜，虽辣却辣得清爽痛快。做起来也简单，牛肉稍微烫一烫就特别嫩滑可口，其余配菜随心加入，洋葱甜香，西葫芦外脆里糯微微爆汁，内酯豆腐一抿即化，吃起来又暖又鲜。

做法

首先，牛肉逆纹切片，加辣酱、生抽、淀粉水、食用油腌渍片刻。起锅热油，煸香蒜瓣、大葱、洋葱、泡菜，然后加辣酱、辣椒粉炒香，加入少许热水煮沸。

接下来，加生抽、牛肉高汤、糖调味。加入菌菇、蔬菜、豆腐，煮八分钟入味。

最后，加入牛肉片烫至断生，表面撒上大葱、辣椒出锅。

做这道菜，王佳有几点心得。她说，讲究的泡菜加牛肉高汤，可以提升汤底鲜醇度，她加了现成的网上买的“0脂牛肉高汤”。其次是泡菜富含乳酸菌，对减脂人友好，追求更低脂还可以把牛肉换成鸡胸肉。最后，如果加入午餐肉、年糕、方便面等，再盖上芝士片，就会变成泡菜部队火锅。创意随心，美食下肚心情瞬间满分。

香飘十里的芋头糕

记者 冯元春



芋头糕。

在南方，很多人过年总是离不开芋头糕，长辈们总是反复念叨着，这寓意步步高升。不过年的时候，它还是早餐店的头牌，芋头爱好者必点好物。芋头糕每块都煎得焦香脆口，芋头丝里面还裹着虾米、干贝，口感超棒。当然，北方朋友们吃过也会一口惊艳，因为它咸香鲜糯，让人吃一口就念念不忘。其实，这种好味的街头小食，也可以尝试在家里做，既健康又美味。

首先，依次将蒜末、腊肠、瑶柱、芋头下油锅炒香；提前将粘米粉和水搅成米浆，将刚才炒香的食材倒入米浆中搅拌均匀，再加入少许食盐。接下来，将搅拌均匀的食材，热水上锅蒸30分钟后，开盖撒上葱花和香菜，再蒸3分钟后熄火马上出锅。最后，放凉切块，随意切成自己喜欢的形状。这道芋头糕吃起来不油不腻，香飘十里，煎着吃更香。

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。

赶紧扫右方二维码，或者添加公众号：pangxietuan333，也欢迎添加官方微信：774092089。

