

# 秋冬季节,我家的大萝卜最爱这么做,8分钟出锅,比饭店菜还好吃



孩子自从上了大学住校后,家里的中老年饮食有点儿如鱼得水了。为嘛?因为可

以做得简单些,特别是在烹饪方法上,多以炖、煮、蒸为主。既减少了厨房的油烟污染,还减少了油脂的摄入,也因此,最近我又研究开发出了几种好吃的蒸菜、炖菜。

秋天的蔬菜比夏天明显少了很多绿色,但应季的大萝卜大量上市了,而且物美价廉,1块钱一斤,买一大根才不过几3块多钱。秋天,多吃萝卜可预防秋燥,生吃通气,熟吃鲜美。尤其白萝卜汁多鲜嫩,用它做盖与肉馅同蒸8分钟,有如白玉一般漂亮,口感香润还营养不流失,比饭店做的还好吃,男女老少都可食用。

用蒸箱蒸出来的萝卜酿肉汁水很少,直接夹取就很清爽鲜香;如果用蒸锅蒸出来的,因为水蒸气会回流到盘中,所以汤汁会多一些。可根据喜好直接食用,或者将汤汁倒入煮锅内,用少许淀粉浆勾薄芡,淋在萝卜酿肉上,香嫩爆汁。

**【萝卜酿肉】**  
**【主料】**白萝卜半棵,猪肉馅100克  
**【调料】**香葱少许,大葱1段,白胡椒粉2克,姜1片,盐1克,蚝油10克,玉米淀粉15克,清水少许

**【制作】**  
1. 食材大合影:此道菜洁白清爽香嫩,不宜放酱油;  
2. 肉馅中放葱末、姜末、白胡椒粉、盐、蚝油、少许凉水;  
3. 可加少许玉米淀粉,混合均匀备用;  
4. 白萝卜切厚约1公分的圆片;  
5. 用大小两个刻模刻出圆圈,圈的宽度约为1公分厚;  
6. 萝卜圈内壁撒一点淀粉,利于粘合肉馅;  
7. 将萝卜圈放在盘中,用适量肉馅将其填充完整,表面呈半球状,这样蒸出来才不

会变形太多;  
8. 所有的萝卜圈都填满了肉馅,码放在盘中;

9. 将萝卜酿肉送入蒸箱或者蒸锅中;选择“蒸”功能,温度100,时间设为8分钟;蒸锅凉水上锅,水开后蒸8分钟;出锅后撒上少许香葱或者小米辣圈增加色添香。

**【小提示】**  
1. 萝卜宜选用汁水丰盈、口感嫩脆的白萝卜,好熟且颜色漂亮;  
2. 肉馅中不宜打过多水,防止加热后肉馅收缩严重而与萝卜圈分离;  
3. 香葱绿末放一点可增色添香,小米辣比较辣,除了用红色点缀增加色彩外,还有开胃促食欲的效果,不能吃辣的可将此步省略;  
4. 刻模剩下的萝卜皮和萝卜芯可炒萝卜丁、萝卜汤、萝卜炖肉等多种吃法。

## 酸甜可口的网食小零食,饭后来两颗真的很解腻,纯手工自己就能做



每到这个季节,我都会买点新鲜的山楂,做成各种应季美食。有给孩子吃的糖葫芦,山楂糕,有给老公泡的山楂酒,还有给全家人吃的红糖山楂雪丽球。

山楂雪丽球可以说是网红食品,你只要随意一搜索,就会看到从多各种颜色鲜艳的小食品,价格也不贵。之前我也买过几家,但总感觉有一股香精的味道,而且那鲜

艳的色彩也让人感到有点担心,所以我就尝试着自己来做了。

一般的雪丽球是用白糖做的,而我用的是红糖。加入红糖,也更适合女性朋友来食用,红糖和山楂本身都有补血活血的作用,用红糖的味道更是清甜不腻。建议您也尝试着做点,平时一不小心吃撑了,或者吃了油腻的食物后,或者没胃口时来上这么一两

粒,消脂解油腻,还是不错的。下面把做法分享给大家:

**所用食材:**  
山楂650克 红糖450克 吉利丁片5克

**具体做法:**  
1 先将山楂洗净,然后去掉果核。去果核的办法有很多,有专门的大枣和山楂去核器,还可以用粗吸管,笔管等等,您随手用就

可以。去核后的山楂很快就会氧化变色,所以去核后需要马上操作下一步。

2 将山楂与红糖拌匀略腌制,会腌制出水份。

3 将腌好后的山楂放在燃气灶上,开始开小火煮沸,注意要边煮边搅拌。

4 煮成这个状态就差不多了。这时如果您家有料理机或料理棒,可以略放凉将其打成糊状再倒入锅煮继续煮。如果懒得折腾洗工具,那就跟我一样继续小火搅拌。

5 一直煮至这个状态。这时,您可以放入一片泡软的吉利丁片,或者加点麦芽糖增稠,或者加点入20克左右的糯米粉,总之,任选一种就可以,或者,就再慢慢搅拌炒干变得略干水分收尽。

6 炒好之后将馅放凉,然后分成大小均匀的小球搓匀就行啦! 如果搓的过程中太粘手,说明还是没炒好,可以返锅继续炒喔! 手微微沾点凉开水,再搓会容易很多。

7 搓好的山楂球,滚上一层细砂糖即可。美美的享用吧! 好吃又开胃山楂雪丽球就完成啦!



**CHINA GARDEN RESTAURANT**  
**汉宫**  
11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852  
**301.881.2800**  
每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼**  
6-122  
OPEN HOURS:  
10:00am-8:00pm  
全年无休  
6-121

**yanzinoodle.com**  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850  
发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询

**燕子螺蛳粉**  
华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来  
电话:301-777-8888  
\*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100 以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

**DC, MD, VA 各地都可送餐!**