

## 新年家人团聚必吃的硬菜,低脂肪高蛋白,炖上一锅滋补又解馋



马上就到新年了,虽然假期很短,没有春节那么隆重,不过元旦也是家人团聚的日子,再忙也要回家过年,阖家团圆辞旧迎新不只是传统习俗,还是一种情怀。

一家人团团圆圆过新年,总是少不了几道硬菜,相信很多人现在就已经列好新年菜单了,给大家推荐一道简单又好吃的新年硬菜,香喷喷的西红柿炖牛腩,肉烂汤鲜,绝对

令人胃口大开,下酒下饭菜。如果您还没想好新年餐桌上吃点啥,不妨试试这道菜,炖上一锅,滋补又解馋,开胃又健康。

新年正值冬至节气,三九寒天,也是滋补的好时节,经常吃点肉类,既能调理身体,补充营养,还能增强身体的免疫力,提高抗病能力。

各种肉类当然首选牛肉,与西红柿也是绝配,西红柿炖牛腩是一道经典美食,无论是中餐厅还是西餐厅都有这道菜,居家生活也少不了这道美味佳肴,口感软嫩,汤鲜美,我家隔三差五做一次,每次炖一锅,汤汁都不剩。牛肉含有丰富的膳食纤维,蛋白质和矿物质及氨基酸,非常有利于孩子长身体。牛肉比猪肉要有营养,低脂肪高蛋白,很适合冬天的时候食用,可以增强体内免疫力,不怕寒冷,吃起来也特别的美味,而且常吃滋补不长胖,还有利于孩子生长发育,改善记忆力,强健筋骨。冬季适量的给老人孩

子多吃点牛肉,胜过各种补药。

【牛肉炖柿子】所需食材:牛腩500g;西红柿1个;油适量;花椒适量;八角1个;香叶1片;葱蒜适量;姜适量;六月鲜特级原汁酱油适量;味达美臻品料酒适量;白糖适量。

做法及步骤:

买回来的牛腩冷水浸泡出血水,反复清洗干净,按照自己喜欢的大小切块,再清洗一遍,焯水后捞出空净水分。西红柿是自家种植的蔬菜,无农药化肥,秋天冷冻在冰柜里,留着冬天吃,解冻后特别容易去皮,比买的西红柿好吃多了。今天买的牛腩特别好,有筋有肉有油花,基本上都是筋头巴脑,做出来口感极好,太好吃了。

西红柿去皮洗净切片,这个西红柿一炖全是汤汁,比番茄酱的颜色都漂亮。

炒锅加入适量的油,爆香葱姜蒜,加入牛腩翻炒。

喷入味达美臻品料酒,加入适量的六月

鲜特级原汁酱油翻炒均匀。

加入西红柿翻炒均匀,炒出浓郁的汤汁。

加入适量的水,然后倒入压力锅中,加入花椒大料香叶,大火烧开,压30分钟。也可以直接炖,大约炖1小时左右,直至牛肉软烂。关火,解压后加白糖、六月鲜特级原汁酱油调味,还可以根据自己喜欢的口味加调味料调味。出锅装盘,软烂鲜香,筋头巴脑有嚼头,超级下饭。

小贴士:

1、新鲜牛腩一定要泡出血水后再做,可以焯水也可以不焯水,不焯水记得炒至牛肉没有水分。

2、牛肉与西红柿是绝配,原汁原味,还容易炖熟。

西红柿炖牛肉,软烂鲜香,爽口开胃,老人孩子都爱吃,冬季滋补佳品,常食强健筋骨增强抵抗力。

## 泡面不要直接下锅,多一步,营养足吃不腻,冬天吃正好

泡面,这是多少人吃着长大快餐。也可以说是几代人吃着长大的方便快餐。如果说你没吃个泡面,那感觉就是外星人了。泡面的吃法有很多种,虽然是泡为主,但是,我们为了更有营养和健康,就想出了更多的做法了,炒、煮、拌、泡等,加蔬菜,加肉,加鸡蛋火腿,真是五花八门了,想吃什么就加了。

我对泡面的热爱相当的热情,每年买一箱子泡面那是必须品,直接泡着吃真不多,我喜欢煮着吃,加蔬菜和鸡蛋、丸子啥的一起吃,这样不仅营养丰富,而且也好多吃了。因此,我就喜欢煮泡面的小锅,特别是小火锅,电煮锅之类的,煮泡面特别的攒劲。这次就收到了圣诞节的礼物,多功能小绿锅,真是煮泡面的神器啊!

茄汁鸡蛋泡面可以说是泡面中的精品啊,哈哈,这么说不是自夸,我煎了鸡蛋,火腿、青菜,并且炒了茄汁,真的比直接下锅煮泡面好吃多多了,尤其是喜欢吃茄汁的,这样的做法,小伙伴们一定要试试,看和直接下锅煮的泡面,在味道上有多大的区别,能和牛肉面相媲美了!

主料:泡面一包、鸡蛋一个、火腿一根

辅料:西红柿一个、香葱2根、青菜适量、生抽5克

做法:1、把西红柿洗净切小丁丁,如果爱吃去皮的,可以把西红柿顶部划十字刀,用开水烫15秒捞出来特别好去皮,香葱洗净切末,火腿切片,鸡蛋打散  
2、把ERNTE小绿锅的小煎盘装好,调到中火档位,这样煎鸡蛋比较好,加少许的植物油,加鸡蛋,煎到边边出焦黄出香味以后出锅

3、把火腿片也煎一煎这样好吃香浓

4、小火锅里加入植物油,烧热下西红柿丁丁,炒出汤汁和香味以后

5、加少许生抽继续翻炒出香味以后,加入清水不能太多了,汤汁要当做汤羹喝的,加锅盖烧开以后(这个小绿锅能炖,能煮,能煎,能蒸,还可以防干烧,高温灭灯保护,分离式结构,即是锅也是碗,可以当做宿舍小煮锅。

6、加锅盖烧开以后(这个小绿锅能炖,能煮,能煎,能蒸,还可以防干烧,高温灭灯保护,分离式结构,即是锅也是碗,可以当做宿舍小煮锅。

7、下入泡面饼,一个人吃一包足够了

8、加入泡面的调味料,也可以自己配制调味料,看你的口味了

9、加入青菜和鸡蛋,火腿片,煮到泡面稍微软一些,拔掉电源,这样锅里的汤汁就可以把泡面煮软和了,不可久煮,我不喜欢吃软乎乎的泡面。

10、撒上香葱即可出锅吃了,泡面不要直接下锅了,这样好吃开胃又营养,颜色亮丽,色香味俱全啊!

小贴士:

1、西红柿要炒到汤汁出来,出酸香味才好吃

2、泡面不要煮的太太软乎乎了,面饼下去,煮散开就可以关火了



6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-101 **Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale**

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# Great American Buffet

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周六 9 AM - 10 PM  
周日 9 AM - 9 PM (节假日照常营业 圣诞节除外)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**  
15% off

65岁老人额外10%off