

小寒,男大厨做了六道菜,驱寒气又暖胃,快来学学



俗话说,“大寒小寒,滴水成团”。小寒,是二十四节气中的第23个节气,冬季的第5个节气。小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思,它与大寒一样,都是表示气温冷暖变化的节气。小寒节气的特点就是寒冷,但是却还没有冷到极致。但是正处二九、三九时段。一般我们在饮食上,就会根据季节的变换来调整饮食习惯和食材。在饮食上,小寒时节以进补为主,也是进补的最佳时节,但进补也要营养均衡,涮羊肉,吃牛肉和煮粥,蔬菜、板栗等搭配,这样荤素搭配合理。俗话说“三九补一冬,来年无病痛”了。

我的美食群,有一位家庭大厨“饕饕(to tiè)”,不仅会吃会做,而且还学过厨师,每周末必定做大餐,因此,每个周末,我们看他的周末大餐已经成了习惯。这是周末做的大餐,正好是小寒了。可以作为小寒滋补菜了。这是他做的六道菜,水煮三鲜、干煸豆角、老醋蛰头、炆炒圆白菜、酱爆桃仁鸡丁,老汤酱牛肉。

水煮三鲜,看着有大虾,丸子,那个片片,都没看清楚是啥?

饕饕大厨说:根据家里食材,我这个里面有(黄喉、午餐肉、鱼丸、虾丸、鱼豆腐、蟹棒、鱿鱼卷、大虾)百搭的,比如:鳝鱼、鸭血、鹌鹑蛋、毛肚、百叶、鸡胗、鸭胗,做法就是水煮肉的做法:姜蒜炆锅,加入郫县豆瓣酱、火锅底料、料酒、生抽,提前烫素菜垫底,荤菜焯水下汤底煮三~五分钟,加鸡粉、花椒粉、干辣椒,蒜末、葱末,炸菜籽油冲油即可。对了,加点儿糖,提鲜合味儿

我是望尘莫及啊!

干煸豆角,还是带肉末的,这符合冬季进补的搭配,看那豆角外皮起的小泡泡,就知道火候掌握的特别好,是大厨的水准了,厨艺了得了!这道菜看着简单,实则对火候的要求很高,真是色香味俱全!

老醋蛰头,搭配的很丰富,还有木耳,黄瓜片做辅材,看着清淡,应该给老人做的。

炆炒圆白菜,真不是一般的厨艺啊,不愧学个厨师,就是炒包包菜,也要搭配肉片一起炆,而且颜色真不是一般的好好看,有食欲!做他的家人太有口福了。

酱爆桃仁鸡丁,看着色香味俱全,太有卖相了,搭配的无可挑剔,算是餐厅菜了,我们主妇一般不会这样搭配,家常菜做的都很随意,这就是厨师和主妇做的家常菜的差别吧。

老汤酱牛肉,饕饕说:“我酱的牛肉,家人超级爱吃。这道酱牛肉,在群里不止发这一次了,我们看到是他家就爱吃酱牛肉,经常看他又再做酱牛肉,酱猪蹄,卤肉等。群里已经有好多人,想去他家了,都说他的生活太好了。”

饕饕说:“最喜欢看跟美食相关的电影或纪录片,一边看一边做菜”。

就是这么喜欢做饭的男吃货,也有烦恼的时候,他说:家里老人嫌味道太厚,咸、油大,我都没兴趣了。

叨唠我,太麻烦,又做这么多,剩下谁吃~~~

老人爱吃清淡少油的,这也无可厚非,我现在也尽量在找各种清淡的食材,比如笋、藕、菱角、荸荠、山药、百合之类的。

喝上这碗粥,年味来袭,游子思归,过了小寒,杀猪过年

小寒,是二十四节气中的第23个节气,冬季的第5个节气,小寒后边是大寒,过了大寒这一年就结束了。

小寒节气的特点就是寒冷,但是却还没有冷到极致。小寒、大寒是一年中两个最冷的节气,小寒一般是在“二九”到“三九”的时段,大寒就到了四九天,这个时间段是我们北方一年中最寒冷的时段,俗话说三九四九打骂不走,这说明了小寒节气的寒冷程度。因为小寒跟腊八节很接近,所以,很多地方在小寒这一天有吃腊八粥的习俗,今天给大家推荐一道小时候最盼着喝的腊八粥,因为过了小寒,家家户户淘米磨面,杀猪宰羊,准备过年。

腊八粥的食材很多,主要有糯米、大米、黑米、红豆、花生、小米、板栗、葡萄干、桂圆、莲子、红糖、坚果碎等,南、北方所用食材和口感不尽相

同。在小寒这样寒冷的节气吃一碗食材丰富的热粥,既能增强食欲,还能暖胃驱寒。小时候北方很少见糯米,主要黏米就是大黄米,可以用来做年糕、粘豆包、驴打滚、油炸糕、腊八粥等,其实大黄米那时候也很少,只有过年的时候才能吃到,所以小时候特别盼着喝腊八粥,口感香甜软糯,诱人的黄色,不但暖身暖胃,滋阴润肺,还能保护视力,尤其适合老人和孩子。

【腊八粥】所需食材:大黄米300g;芸豆80g。

做法及步骤:

给大家认识一下大黄米,可能很多人都没见过大黄米啥样,比小米粒大,煮粥特别黏糯。大黄米营养丰富,含有人体所必须的8种氨基酸和丰富的微量元素钙、镁、铜、锌等,其营养价值要远高于糯米。铁含量是

糯米的3倍,镁含量是2.8倍,钾含量是1.6倍,维生素B1含量是1.5倍,膳食纤维含量是5倍。经常食用有一定的补中益气、健脾益肺等保健功效。适宜于体弱多病,久泄弱的人群。

烧一壶开水,倒入到淘洗干净的大黄米盆中,浸泡2个小时以上,浸泡过后的大黄米更加粘糯,而且还容易煮熟。利用浸泡大黄米的时间煮芸豆,芸豆淘洗干净,放入压力锅中,加入适量的水,设置煮粥功能,启动开关。煮好的芸豆连汤一起倒入锅中,再适量加点水,大火烧开,转中小火。

下入浸泡好的大黄米,中小火开锅煮,不要盖锅盖,边煮边用铲子搅拌,避免糊锅。

煮到这个程度就好了,黏黏的非常好吃。出锅,也可以拌点白糖,加点猪油一炒,别提多香了,软糯香甜,太好吃了。



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每碗6:30後 特價

營業時間:9:30am - 8:30 pm

電話:301-315-8818

請扫码入稻壽司群

Gift Certificate

凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠

10% off on purchases above \$100

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味經典 豐富特色 品味繁多 貴賓贊許 環境優雅 絕佳選擇

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

Great American Buffet

經典豐富美國大型連鎖自助餐廳

百種正宗美式佳餚 燒烤 牛排 海鮮

豐富健康沙拉吧
精美甜點

生日聚會 大型團體
周末豐富多彩的早餐

COUPON 15% off

65歲老人額外10%off

新店隆重開業

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

週一至週四 11 AM - 9 PM
週五 11 AM - 10 PM
週六 9 AM - 10 PM 節假日照常營業
週日 9 AM - 9 PM (聖誕節除外)