

# 冬天喝汤滋补又暖身,5道家常汤做法,汤鲜味道香,老少都适合

天气冷了,我最喜欢煮一锅热汤,无论蔬菜汤还是肉汤,餐前喝1碗,微微出些汗,驱走了寒气,胃还特别好。今天分享5道家常汤做法,做法简单易学,每道都好喝,滋补开胃又暖身,一起来看看。

## 【番茄牛腩汤】

这锅番茄牛腩汤简单好做,而且开胃,全家都适用。喝一碗,是菜又是汤,真是棒极了!

材料:牛腩1000克,番茄3个,芹菜杆2根,大葱半根,姜1块,八角1颗,香叶2片,盐,生抽

1. 牛腩洗净,切成4厘米左右的方块;
2. 三个西红柿洗净;
3. 西红柿去皮切小块,
4. 芹菜切成丁;
5. 大葱切段,鲜姜切厚片;
6. 牛腩块入凉水中煮去血沫,捞出;
7. 牛腩块与四分之三的西红柿入煲锅内胆中,一颗八角,两片香叶一同入锅中,倒入足够量的热水,小火慢煲;
8. 待牛腩软烂,加入盐、生抽、黑胡椒粉;
9. 将芹菜丁和剩下的西红柿倒入锅中,盖盖子再煲10-15分钟;

## 【排骨丝瓜蘑菇汤】

这道汤无油少盐,清香清淡,一点儿也不油腻,突显了丝瓜的清甜,蘑菇的鲜美。

材料:排骨300克左右,丝瓜1根,白玉菇1把,姜1块,盐少许,热水适量

1. 猪排骨和脊骨清洗干净,洗去骨渣;
2. 入温水锅中焯烫一两分钟,用小漏勺从水滚开的地方捞出,可避免沾上浮沫;
3. 排骨入炖锅中,放足够量的热水、姜片;
4. 我用的隔水炖锅,选择“煲汤”程序,默认3小时,也可以根据口感提前终止;
5. 待排骨煲到肉烂汤鲜时,可将丝瓜刮外皮、白玉菇洗净;
6. 丝瓜切小的滚刀块,白玉菇一切三段;
7. 舀一块肉尝尝,很熟了;
8. 将丝瓜块、白玉菇入锅中,略微混合一下,煲10分钟左右,起锅前可撒适量盐。

## 【白萝卜羊肉汤】

白萝卜羊肉清汤最好喝了。简单的姜片就可以煲出鲜美的汤来,羊肉的肉质细嫩,蛋白质含量

较多,易于消化吸收。

材料:羊腿肉700克,白萝卜1根,鲜姜1小块,盐适量,清水适量

1. 羊腿肉准备好;
2. 清洗干净后,切成2公分见方的小块;
3. 入凉水锅中,大火煮开;
4. 同时在另一个灶眼上放砂锅煮水;
5. 浮沫飘起来了,用筷子将羊肉夹起,在热水中涮掉沫子,放进水开的砂锅中;
6. 全部的羊肉都放进了砂锅中,再放几片鲜姜,盖上盖子,小火慢煲;
7. 大白萝卜刮掉外皮,清洗干净,切成2公分见方的萝卜块;
8. 时间一小时左右时,待羊肉能轻松咬动,将萝卜块入锅中同煮10分钟左右;
9. 加入适量的盐,关火。

## 【老鸽虫草红枣汤】

今天煲的老鸽汤,没有多余的调味料,里面加了一些虫草花,几个红枣,增加点味道,纯天然的鲜美。

材料:老鸽子1只,虫草花1撮,红枣数枚,盐少许

1. 老鸽子里外洗净;
2. 剁成小块,更易于营养渗入汤中;
3. 清洗两遍之后入炖锅中,放足够量的凉水;
4. 炖锅盖上盖子,不管是明火的,还是电炖的,炖到满意的程度;
5. 虫草花和大红枣清洗干净备用;
6. 待鸽子汤临出锅前半小时,放入红枣,临出锅前10分钟,放入虫草花,盐随口味增加。

## 【肉骨山药汤】

这是一锅养精蓄气汤,简单好做,味道鲜美,男女老少都适宜喝。汤中加一根山药,清淡营养味道鲜。

材料:肉骨4块,山药1根,姜2片,盐适量

1. 肉骨清洗干净;
2. 入炖锅中,加入足够量的凉水,再来两片姜;
3. 选择合适的程序,慢慢煲;中途水开后,可撇去浮沫,如果忘了或者懒,也可以不撇;
4. 临出锅前20分钟时,将山药刮外皮,切大块;
5. 入汤中煮熟,出锅前根据口味加盐,或者将盐撒入各自的碗中。



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

每晩6:30後 **特價**  
营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**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

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

**COUPON**  
15% off  
65岁老人额外10% off

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