

## 白萝卜清炖腊猪肠]清爽温润的节后营养汤

冬吃萝卜夏吃姜，古人曰：“萝卜上市，郎中下市”，《本草纲目》称萝卜为“蔬中最有利者”。萝卜又名莱菔、罗服，它既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌俱佳；又可当作水果。我国是萝卜的故乡，栽培食用历史悠久，早在《诗经》中就有关于萝卜的记载，种植白萝卜至少已有千年历史。相传在唐太和年间（公元827-836年），如皋定慧寺僧侣早有种植，将萝卜作为供品，并馈赠施主，时称莱菔，其种子叫莱菔子，供药用。后逐渐流传民间，广为种植。清乾隆庚午年（公元1750年）编修的《如皋县志》载：“萝卜，一名莱菔，有红白二种，四时皆可栽，唯未伏初为善，破甲即可供食，生沙壤者甘而脆，生瘠土者坚而辣。”

春节长假连续多日的大荤不可能一下全部停掉，腊猪肠独特的烟熏风味加上白萝卜的清香，形成一道营养和美味皆备的清淡菜。俗话说“家财万贯，不如萝卜就饭”，萝卜在增强食欲、消食导滞方面功效突出，另外萝卜因其含有糖化酶、木质素、维生素、莱菔素、尼克酸以及钙、磷、铁等丰富的营养物质，具有很多药用及保健功效。选

择在这个时候吃萝卜，可谓恰到好处。

【白萝卜清炖腊猪肠】

食材：白萝卜、腊猪肠、香葱或芹菜、蒜瓣、生姜；

步骤：

1、腊猪肠清洗一道，冷水下锅，放料酒，水烧开后，再煮一两分钟，捞出腊猪肠，冲凉，切小块备用；

2、白萝卜去两端，洗净，削皮，切滚刀块；

3、蒜瓣、生姜切碎末；香葱或芹菜切碎末；

4、坐锅热油，爆香蒜末、姜末，下入腊猪肠，略翻炒；下入白萝卜，加清水至少没过食材，小火炖半小时左右，至白萝卜略透明，加少量盐调味，撒上葱花或芹菜，即可关火。

小提示：1、腊猪肠可以换成腊肉或咸肉，类似于“腌笃鲜”的做法；

2、汤里的盐要少放或不放，腊猪肠已有咸味，但咸味没有腊肉、咸肉的重；

3、白萝卜可以换成春笋、山药、土豆、莴笋、茨菇等久煮不烂的食材。



## 这早餐只需8分钟，我家隔天就要吃一次，简单味美，孩子很喜欢吃



开学了，儿子点名要吃的早点，8分钟做好，简单快捷营养高。我家隔天就要煮一次，孩子很喜欢吃。这早餐叫西红柿鸡蛋面条，早餐吃面条是普通家庭最常见。但是每家煮的面条各不同，我家煮面条有西红柿和鸡蛋，不仅好吃，营养也丰富。老小都喜欢吃，百吃不厌。

面条，烹饪方式很多，炒面、拌面、汤面等。春天要多吃汤面，炒面容易上火，拌面太凉，适合夏天。我家煮汤面也有很多，比如荷包蛋面条、骨头汤面、排骨面、鱼汤面、蛋花汤面、西红柿鸡蛋面。其中西红柿鸡蛋面，我从小就喜欢吃，现在，我儿子也喜欢吃。

西红柿鸡蛋面条好吃技巧有4点，第一：西红柿，越红越熟的西红柿越好吃，也越甜，煮面条容易煮软。小朋友吃西红柿建议去皮，口感好，酸酸甜甜。第二：煮面条，面条要过冷水，这样可以保持面条的劲道、香滑。煮面条有口诀：锅里生，碗里熟。意思面条只要煮八成熟就可以，放在碗里会慢慢变熟。这样面条就不会断裂，不成坨，放很久也不会糊。第三、西红柿鸡蛋面，倒掉先煮西红柿还是鸡蛋？其实，西红柿鸡蛋面是煮，不吃炒西红柿，所以，西红柿要先，鸡蛋后，这样鸡蛋就不会太酸，咸甜适中。第四、面条要挑选自然光泽，不发黑不发霉，闻起来有淡淡的面粉香味。我喜欢购买小包的面条，开袋之后就可以很快吃饭，不需要找保存的地方。

【西红柿鸡蛋面】食材：面条、西红柿、鸡蛋、香葱、花生油、盐。其中，椭圆形的西红柿比较甜，千万不能购买二头尖的西红柿。新鲜的西红柿还带着西红柿的蒂，外皮光滑，表面没有黑点。

步骤1：

西红柿清洗干净，中间划十字，放入煮沸的热水锅，余烫捞出去皮，切片。切片的西红柿装入一个碗里，加少许盐和糖，搅拌均匀。

步骤2：煮锅倒入适量的水，煮沸，接着放入面条。有气泡溢出，这个时候可以小半碗水。

步骤3：面条煮六成熟，捞出，过冷水。也可以用冷水浸泡，这样可以保持面条的不成坨，口感好。

步骤4：把锅清洗干净，再次倒入适量的水，煮沸之后，放入西红柿，熬煮熟，很快西红柿成西红柿汤。

步骤5：鸡蛋去壳，倒入碗里搅拌均匀。把西红柿汤，用旺火，再次煮沸，接着把鸡蛋倒入锅，鸡蛋很快就变成蛋花。

步骤6：把面条也放锅里，接着放盐、鸡蛋、香葱。熄火，一锅热气腾腾的西红柿鸡蛋面就做好了。

【温馨小贴士】1.面条如何判断是否煮熟，用一个筷子夹面条，如果能夹断，但是中间有白心，这种程度的面条可以捞出。面条一夹就断，说明煮过头了。

CHINA GARDEN RESTAURANT

# 汉宫

11333 Woodglan 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

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

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

# 燕子柳州螺蛳粉

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、饭团外卖  
\*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)

OPEN HOURS: 10:00am-8:00pm  
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠  
全年无休

6-121