

小寒至，年味浓，家常菜变着花样吃！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞

民间有俗语“小寒不寒，三九不冷”，小寒节气已至，味儿也变得渐渐浓郁起来，不管此时天气是否很寒冷，大家日常的保养还是要做到位，多吃滋补、暖身的食物，家人的身体会更加健康。今天小编分享几道美味家常菜，简单好做，抗寒又滋补，喜欢的朋友可别错过。

【莲藕竹荪排骨汤】

用料：排骨，莲藕1截，竹荪几个，虾皮少许，盐，植物油，白醋，姜，枸杞，料酒。

做法：

1.排骨斩成小块，煮锅加清水、加排骨、加姜片和少许料酒进行焯水，煮1分钟后控水捞出。炒锅烧热加少许植物油，放入排骨和少许虾皮，煸炒一会，直至排骨表面变得微微发焦。

2.加入足够的热水，姜片和少许料酒，大火烧开后一直保持大火煮几分钟，就会看见汤色变白。这期间用勺子将浮沫撇除。

3.莲藕刮去外皮切成小块，煮锅中加清水烧开，加少许白醋将莲藕进行焯水。

4.将排骨连同汤都倒入砂锅中，加入莲藕，继续烧开后转小火煮1个小时。

5.竹荪提前冷水浸泡，将菌裙去除，切成小段备用。

6.放入竹荪再煮20分钟，最后加适量盐调味，加枸杞煮半分钟关火即可。

【白菜卷】

用料：大白菜半棵，瘦肉末150g，鲜香菇100g，玉米粒100g，小葱生姜少许，蚝油少许，生抽少许，料酒少许，生粉少许。

做法：

1.将白菜摘开，叶子一片片地洗净，切掉白菜帮，留下叶子部分。

2.锅中烧水，水开之后，放入白菜叶，烫20秒后，迅速捞出来，放到凉水里过一下备用。

3.肉末中加放食盐、油、少许料酒和生抽，搅拌均匀。

4.香菇切成丁，和玉米粒一起放到肉末中，一起搅拌均匀。

5.将白菜叶子展开，放一勺肉馅，再把白菜叶卷起来，放在盘子里。

6.蒸锅里烧水，水开后放入白菜



莲藕竹荪排骨汤

卷，蒸10分钟出锅。

7.锅中烧油，下入姜片炸出香味，再加入蚝油、生抽，最后加放一点水淀粉勾一层薄芡，淋到白菜卷上，撒上葱花就完成了。

【粉蒸南瓜】

用料：南瓜200g，大米50g，八角3个，香叶2片，桂皮1块，生抽2汤匙，蒜葱适量。

做法：

1.把大米放入锅内，开中小火，放入桂皮、香叶和八角翻炒。

2.一直炒到米粒变黄，然后装起来，香料扔掉不要。

3.把炒好的大米用料理机打成粗粉，不要打得太细，要有颗粒口感才会好。

4.南瓜去皮后切成小片。

5.放入蒜蓉，淋入生抽搅拌均匀。

6.把米粉倒在南瓜上面拌匀，使每一片南瓜都裹上米粉。

7.蒸笼上铺上油纸，把南瓜放在上面，大火蒸20分钟左右即可。

【冬笋烧排骨】

用料：排骨500g，冬笋1个，姜葱适量，八角1个，香叶2片，桂皮1小块，盐适量，白糖2勺，生抽1勺，酱油1小勺，料酒1勺，蚝油2勺，白胡椒粉1茶匙。

做法：

1.排骨提前用凉水浸泡去血水，捞出。锅中放凉水，放排骨焯烫，去血沫，捞出用温水洗净沥干。

2.冬笋剥壳，去老皮。锅中水烧开，放盐倒入冬笋煮两三分钟捞出过一下清水，再沥干。

3.准备姜葱、八角、香叶、桂皮。

4.炒锅放油，放沥干的排骨煸炒至起焦皮。

5.加白糖，淋料酒，加一勺生抽，再加一小勺酱油，中小火翻炒上色炒至微焦。

6.放姜葱、八角、桂皮、香叶，煸炒一下，倒入冬笋块，加蚝油，放白胡椒粉，翻炒均匀。

7.捞出葱，加开水炖煮45~55分钟。大火收汁，根据个人口味加适量盐调味。



冬笋烧排骨

【黄酒炖猪蹄】

用料：猪蹄1只，黄豆适量，冰糖、生抽、老抽、蚝油、八角、桂皮、香叶、葱姜蒜、食用油等适量。

做法：

1.先将黄豆在前一天晚上浸泡好备用。将猪蹄斩成小块，用清水浸泡30分钟左右去除血水。

2.准备好冰糖和八角、桂皮、香叶；葱姜蒜切片备用。

3.锅中加适量清水，冷水放入猪蹄，加入香料，倒少许料酒，煮开后撇去浮沫，煮3~5分钟后捞出冲洗干

净备用。

4.另起锅，倒入少许油，把冰糖敲成小块放入锅中，小火熬煮至冰糖融化黏稠，颜色变褐色。

5.放入猪蹄翻炒，让猪蹄都粘上糖色，然后放入葱姜蒜，翻炒出香味。

6.然后加入生抽，放一点老抽，蚝油，翻炒均匀。

7.加入黄酒（成人吃可以全部用黄酒，不用放水，孩子吃可以少放点黄酒，另外再加温水），没过猪蹄，把黄豆也放进去，翻炒均匀。

8.把炒匀的猪蹄连同汤汁盛到汤锅或者砂锅中，大火煮开，小火焖煮2个小时以上，最后收小汤汁出锅即可。

【粤式羊腩煲】

用料：羊腩2斤，姜80g，蒜1整个，蒜苗2根，芹菜梗2根量，甘蔗两小段，马蹄8个，干香菇12朵，老陈皮1片，八角1个，香叶2片，黄片糖1小块，柱候酱70g，腐乳7块，南乳3块，料酒80g，水适量，油适量。□

做法：⊖

1.干香菇和老陈皮分开泡水；蒜、马蹄去皮，姜去皮切块，蒜苗、芹菜切段，甘蔗切小段后对半切。

2.羊腩洗净后放入锅中，加入冷水和40g料酒，大火烧开后撇去浮沫，捞出洗净备用。

3.将腐乳、南乳、柱候酱放在碗中，充分搅匀，复合酱完成。

4.泡好的老陈皮刮去白色的囊，切碎后放入原来的水中备用。⊖

5.热锅倒油，爆香蒜瓣、姜块、蒜苗白、芹菜段，再倒入复合酱和40g料酒炒香。

6.倒入羊腩，炒到每块羊腩都均匀地裹上酱料。⊖

7.砂锅底部铺甘蔗，周围放马蹄，将炒好的羊腩等料倒入砂锅中。

8.倒入和材料齐平的开水，然后倒入老陈皮和陈皮水、黄片糖、八角和香叶，盖上盖子炖30分钟。⊖

9.开盖后捞出甘蔗，倒入香菇和香菇水，盖上盖子再炖50分钟，后撒上蒜苗叶，粤式羊腩煲完成。



黄酒炖猪蹄



白菜卷