

6 道家常砂锅菜给你暖暖的幸福

幸福是什么?有网友说幸福就是“有人和你立黄昏,有人问你粥可温”。天气越来越冷,一份暖暖的美食足可以在喧嚣冰冷的城市里温暖你的心。相对于炒菜来说,砂锅菜既美味有营养,还可以保温,我们就给大家推荐6道暖暖的砂锅菜,当热气腾腾的一锅端上来,发着“滋滋”和“咕嘟”的声响,这就是暖暖的幸福。

全家福砂锅

原料:甜虾 12 个、咸肉片 6 片、白菜 1 棵、鹌鹑蛋 10 个、泡发肉皮 60 克、蛋饺 8 个、黄豆芽 150 克、鲍鱼 3 块、冬笋片 80 克、香菇 1 个、浓汤宝 1 盒、盐少许、葱丝少许、料酒适量。

做法:

- 1.准备好的食材:咸肉煮熟切片、蛋饺、鲍鱼、甜虾、鹌鹑蛋煮熟剥去外壳。
- 2.黄豆芽洗净。
- 3.白菜洗净切成段。
- 4.肉皮提前泡软切小块,冬笋焯水切片。
- 5.准备一锅高汤,没有就用浓汤宝,煮至浓汤宝化开后加入适量的料酒和盐煮开备用。
- 6.取一大砂锅,最底下铺上白菜,再放入黄豆芽。
- 7.把准备好的食材都铺在上面。
- 8.在中间放上一个香菇。
- 9.把煮好的高汤倒入砂锅中。
- 10.加盖煮开转小火焖至 10 分钟。
- 11.煮好后撒上葱丝即可。

小窍门:里面的食材可以根据自己的喜好调整,但是蛋饺、肉皮、白菜和黄豆芽一般都要放的,还可以放入粉丝一起煮。

砂锅炖豆腐

原料:老豆腐 350 克、肉末 150 克、葱花少量、食用油适量、红油豆瓣酱适量、生抽适量、盐少量、花椒粉少量、料酒少量、老抽少量、鸡精少量。

做法:

- 1.准备好材料,肉剁成细粒,用盐、料酒、花椒粉、生抽搅匀腌制 15 分钟。
- 2.豆腐切小块,放开水中焯水,去除豆腥味。
- 3.砂锅烧热,下食用油,下腌好的肉末炒香。
- 4.加入红油豆瓣酱、生抽、老抽、料酒炒匀。
- 5.加入清水,煮开。
- 6.加入焯好水的豆腐,小火慢炖 30 分钟,加入少量鸡精,搅匀,撒上葱花即可。

小窍门:豆腐最好选用老豆腐,老豆腐耐煮。焯过水的豆腐,能去除豆腥味。炖豆腐最好煮 30 分钟以上,豆腐才容易入味。

砂锅鸡煲

原料:鸡肉 500 克、胡萝卜半个、干木耳 10 克、青椒一个、生抽适量、料酒一勺、十三香小勺、烤肉料一勺、耗油一大勺、八角 2 个、干辣椒 3 个、葱姜蒜少量。

做法:

- 1.准备好所需要的材料。
- 2.鸡肉焯水去异味。
- 3.把焯过水的鸡块用烤肉料、生抽、十三香、盐、料酒、

姜、葱腌制 20 分钟稍微入味。

- 4.准备好木耳、胡萝卜切小块、干辣椒切段、蒜和姜切片。
- 5.再倒入胡萝卜块炒匀。
- 6.放入腌制好的鸡肉块。
- 7.腌制鸡肉的调料中再加入适量开水和蚝油、盐一并倒入砂锅中,最上面放木耳和葱段。
- 8.盖上砂锅盖子煲制 35 分钟。
- 9.最后加入青椒丁,稍微翻拌均匀提味。

小窍门:砂锅要预热后再倒油,这样煲的时候不会粘锅底。鸡肉切小块更容易入味。

砂锅啤酒鸭

原料:鸭一只、啤酒 500 毫升、生姜 18 克、蒜瓣 3 个、桂皮 2 克、八角 4 个、香叶 3 片、草果 3 个、干红辣椒 3 个、盐少许、白糖 2 小勺、油适量、生抽 60 克、老抽 15 克。

做法:

- 1.鸭剁小块清洗干净后沥干水分。
- 2.所有香料用干净的湿抹布擦拭干净。
- 3.砂锅里倒入适量油,然后晃均匀。
- 4.开小火,倒入所有香料煸炒出香味。
- 5.倒入沥干水分的鸭肉,加少许盐,时不时的翻拌几下。
- 6.待鸭肉紧实后加入白糖。
- 7.倒入生抽、老抽,翻拌均匀。
- 8.倒入一瓶啤酒。
- 9.盖上锅盖,大火烧开后中小火炖煮,煮至汤汁收干即可,其间要时不时的搅拌一下,避免粘锅。

小窍门:这里用的砂锅是可以干烧的锅,所以直接把香料和鸭肉放进去煸炒,一般的砂锅是不可以这样操作的哦,会裂的,请千万注意。煸炒鸭肉的时候放少许盐可以让鸭肉尽快出水。放 3 个干辣椒可以让味道更鲜美,只有一点点辣味,不喜欢也可以不放。

砂锅豆腐泡菜花

原料:菜花半棵、豆腐泡一碗、培根两条、小葱三根、植物油适量、盐适量、酱油 30 克。

做法:

- 1.菜花分成小朵,清洗干净,沥干水。
- 2.豆腐泡准备好。
- 3.培根两条,切成小片。
- 4.炒锅中倒油,将小葱入锅中,略微煸炒。
- 5.倒入培根,炒出香味。
- 6.倒入豆腐泡,翻炒片刻。
- 7.将菜花倒入,翻炒至每朵菜花都能沾上油。
- 8.根据口味调入适量盐、酱油,翻炒均匀。
- 9.倒入适量热水,就不要再翻动了。
- 10.将整锅菜慢慢倒入砂锅中,盖盖,小火焖 10 分钟左右,起锅前将菜重新拌匀,可撒入适量香葱调色调味。

小窍门:菜量和品种可以随意调整搭配。豆腐泡慢慢炖会吸足汤汁,建议可多放些水。可根据口感需求来决定焖制的时间。

砂锅土豆牛肉

原料:牛肉 240 克、土豆一个、洋葱一个、胡萝卜一根、青蒜两棵、小米椒两个、油适量、盐适量、生抽



■砂锅菜暖胃又暖心。

少许、酱油少许、淀粉一小勺、热水半碗。

做法:

- 1.牛肉清洗干净。
- 2.切薄片,撒一小勺淀粉、少许盐、生抽。
- 3.拌匀,一直腌进锅前。
- 4.土豆、胡萝卜去皮,洋葱、青蒜洗净。
- 5.土豆、胡萝卜切块。
- 6.砂锅坐火上,中小火加热后倒适量的植物油。
- 7.将土豆胡萝卜入砂锅中,煎炒至土豆略微变透明。
- 8.洋葱切块,青蒜切段,小米椒一个,切小段。
- 9.将洋葱、小米椒放入锅中,略微翻炒几下。
- 10.根据口味加盐、酱油。
- 11.再加半碗热水,一定要是热水,否则凉水入锅会减少砂锅的寿命。
- 12.翻拌均匀后,将腌好的牛肉片铺在上面。
- 13.盖上砂锅盖子,小火焖 15 分钟。
- 14.待牛肉完全熟了,撒上青蒜段,翻拌均匀,关火。
- 15.香气扑鼻,牛肉很嫩滑,土豆萝卜也口面而不烂。

小窍门:也可以用炒锅先将土豆胡萝卜炒熟,再放入砂锅中。牛肉一定要提前腌入味,吃时才有滋味。砂锅的密封效果很好,所以很快就能熟了。



解密“报小鲜”： 六角水为何更健康

在《石家庄市推进健康中国行动实施方案》的指导下,为不断提升人民健康水平,倡导有利于健康的饮水方式,石家庄报业传媒集团与美伊琳水科技有限公司联合出品了“报小鲜”波动能量六角水。

报小鲜是一种什么样的水?与市场上的普通水有什么不一样呢?报小鲜水被称为六角功能水,它具有六角形小分子团、天然弱碱性等特点。

世界上最好的水是六角分子结构的水,人的母体羊水以及天上飘下的雪花同样也是六角分子结构的水,它具有较高的渗透力、溶解力等功能特性;长期饮用会加速代谢循环。从显微镜下的图片可以知道六角水是人体需要的健康的水,其核心技术是把自然的波动共振能量通过核磁共振共振技术应用到生产工艺当中,让水分子结构链断裂生成六角功能水。

随着时代发展,人们开始追求生命质量。一杯干净水已不能满足消费者需求,报小鲜是不一样的水,是更符合人体健康的六角水。美伊琳水科技公司目前以功能水及功能型水机研究与生产为主,拥有国内富氢水融存专利技术及功能型六角水的制备技术,获得国内外多项专利及荣誉,其系列产品不仅仅只是一杯干净水,而是符合健康产业规划的功能性水,称之为健康功能水、生命之水。

滑雪季到来 看看哪里最热门

本报讯(记者 马冬胜)滑雪季来临,继张家口崇礼万龙、太舞,阿勒泰将军山、可可托海等雪场陆续开板后,11月,吉林北大湖、松花湖、长白山滑雪度假区也陆续开板。近日,去哪儿发布了热门滑雪度假区排行。

近些年,国内滑雪度假区配套设施日益完善,滑雪场不仅是运动场,已经发展成为度假目的地。河北省与吉林省拥有最多的热门滑雪度假区,分别是密苑云顶乐园、太舞四季旅游度假区、万龙滑雪场和北大湖滑雪度假区、松花湖滑雪度假区和长白山滑雪场。此外,还有三家位于南方的滑雪度假区入围,按照热度依次是峨眉山滑雪场、神农架旅游滑雪场和玉龙雪山滑雪场。其中,北大湖滑雪度假区成为 2021 年滑雪季热度增幅最高的滑雪度假区,与 2019 年同期相比增长

218%。未来一个月入住的北大湖、松花湖和长白山滑雪度假区酒店预订量均已超过 2019 年同期,北大湖滑雪度假区的酒店预订量增长超 2 倍。

冬奥会越来越临近,国内冰雪运动的热度也不断提升,数据显示,国内滑雪的热度已经超过 2019 年同期 3 倍以上。更重要的是,随着近年国内冰雪运动的推广,冰雪运动已经不止于北方,推进冰雪运动“南展西扩东进”的效果显著,“带动 3 亿人参与冰雪运动”逐步落实。四川、湖北和云南等地多家雪场门票销量已经超过疫情前。截至目前,去哪儿平台门票增长最快的雪上乐园(雪场)Top10 中,半数在南方,其中丽江玉龙雪山滑雪场门票销量已经超过 2019 年同期四成。