

冬日煲暖



随着天气的变冷,暖心暖胃的食物在抚慰人心方面大展其长。要说驱逐寒冷最好的食物还得是汤煲。一口暖烘烘的热汤下肚,一煲鲜香的热食入喉,顿时五脏六腑通透,不见了阴森的寒意,只剩下暖融融的热流。本期就来馋馋那些“拿魂”的汤煲吧。

咖喱牛腩煲

寒冷的冬天里,一份味道丰富的咖喱牛腩煲是上好的选择。把牛腩与土豆切到大小适中,再加上滋味丰富的咖喱,慢慢炖煮。出锅时,热腾腾的蒸汽氤氲着,黄色的土豆与颜色略深的牛腩一起浸泡在浓稠的咖喱酱汁中,让人胃口大开。

锡城常见的泰式和日式咖喱里,泰式咖喱最适合做咖喱牛腩煲。这种咖喱的质地比日式的更为黏稠,不似汤而似酱。因为咖喱的具体配方不尽相同,所以吃到口中的具体味道也有很大差别,有些会偏甜,有些会偏咸,但相同的是炖得软糯的土豆和鲜嫩的牛腩上那厚厚地包裹了一层的咖喱,让人回味无穷。

一份咖喱牛腩加上一碗米饭或一块面包,先吃入了味的牛腩和土豆,再用米饭或面包蘸那黏稠浓厚的咖喱汁。在日短夜长的晚餐时光,一份咖喱牛腩煲就能带给全家满心的幸福与喜悦。



鱼香茄子煲

作为一种做法多样的蔬菜,茄子几乎适应我们熟知的所有烹调方式,入“煲”当然也不例外。切成块状的茄子加上调好的料汁,煮到汤汁浓郁即可出炉。浓稠的料汁完全深入软烂的茄子内部,把原本无味的食材变得多姿多彩,回味无穷。

鱼香茄子煲无论用料还是做法都很简单,这道菜好吃的关键就在料汁上,不同人调制的料汁会略有不同,这细微的差异也就是鱼香茄子滋味多样的由来。有的人会把口味调得重些,有些人会把口味调得轻些,也有人会在料汁里加上些醋,用醋的酸味中和掉料汁的油腻,可以依人而变的口味最终造就了这道菜。

软烂细腻的茄子完美地承担了料汁精彩的味道,虽有油腻,但寒气正盛的时光不正需要一些恰到好处的厚重,来抵御这越发凛冽的寒风嘛!



猪肚鸡煲

煲分很多种类,汤无疑是其中最重要的种类之一,以至于很多人对“煲”的第一印象就是“煲汤”,猪肚鸡煲就是个中翘楚。作为南方地区最有名的煲类之一,猪肚鸡煲一向以其营养丰富的汤底而闻名,其汤汁颜色奶白,入口顺滑,香气扑鼻,一小碗就足以驱逐冬日的寒意。除味道鲜美的骨汤外,入口即烂的鸡肉与脆弹的猪肚也相当诱人。这些肉都浸满了骨汤,肉的原



味与汤的鲜味完美地融合在一起,你中有我,我中有你,达成了完美的平衡。

冬日,一碗混合着肉与汤的猪肚鸡煲,既驱逐寒气又提供力量,一口满足,振奋精神。

腌笃鲜

腌笃鲜主要是笋和鲜、咸五花肉片一起煮的汤。“腌”就是指腌制过的咸肉;“鲜”就是鸡、蹄髈、小排骨等新鲜肉类;“笃”就是用小火焖的意思。此菜口味咸鲜,汤白汁浓,肉质酥肥,笋清香脆嫩,鲜味浓厚。“冬腊风腌,蓄以御冬”。

气温骤降,水汽凝结,造就了



腌制腊肉、咸菜的绝佳时机。冬日炖上一锅腌笃鲜,咸香鲜美,是属于冬天的仪式感。

酸汤鱼头煲

用“酸汤”口味烹制菜肴,主料比较适合鱼类,因为酸汤的滋味可以去腥,并且又能激发出鱼的鲜味。冬日里的一锅酸汤鱼头煲,既能品尝鱼的鲜美,还能升温御寒,真是适合得很。用西红柿酱调味调色,有机鱼头汤筑底,佐以海南黄灯笼酱,成菜微酸微辣微红。鱼头上盖一层番茄酱丁,



在初冬季,不仅给人一种惬意的惬意,还是颜值爆表的美味料理。(天易 实习生孙心怡 文/摄)

大地的馈赠,小晚直达



农田好货本来的味道鲜食玉米
非转基因玉米
小晚价:10根/箱 **69元**



山东芋头
优选农家土特产 肉质细白
清香黏滑 约5斤装/箱
小晚价:**32.9元**



小熊拜拜品牌玉米粒
小晚价:60g*10包 **49.9元**



有机白芸豆
易煮粉糯 粒粒饱满 389g 罐装
小晚价:1罐装 **23.9元**
3罐装 **47.8元**
8罐装 **119.5元**



铁棍山药腐竹
一袋含66克新鲜铁棍山药
158克X2袋包邮
小晚价:2袋装 **39.9元**



新疆阿克苏185薄皮核桃
3斤 徒手易剥,自然成熟,果肉饱满
小晚价:3斤装 **56.8元**
5斤装 **83.8元**



西藏藏血麦片
早餐谷物 膳食纤维 营养麦片
高原特产 250g/罐
小晚价:1罐装 **24.9元**
2罐装 **39.9元**
4罐装 **69.8元**



详见「小晚优选」商城
扫描二维码