



5款暖身菜

让身体热起来

滋味人生



冬天里的凉拌白菜心

□ 魏代坤

早晨起来煮面条,从橱柜里拿出一棵嫩白菜心,我意识到已进入大白菜热销的季节。嫩黄的白菜心切成丝倒进热油锅的刹那,我想起了那个憋屈在小山坳里的故乡。

半个月前,我给家里打电话,一直没有人接听。晚上,母亲在电话的那边告诉我,她去菜地收白菜去了,好让它们长得更加结实。

那时候我没有太在意什么,只是问了问今年白菜的收成。今天看着嫩白菜心,我想起故乡在冬天经常吃的一道菜——凉拌白菜心。

儿时的印象中,故乡过冬天只有三样经常吃的蔬菜打发着青黄不接的岁月——土豆、萝卜、白菜。勤劳善良的农村主妇总是将这三样固定的蔬菜调制出花样,从烹饪的形式和菜肴的外观以及口味上避免着家人厌烦的情绪。

我记忆最深的莫过于将一棵大白菜的菜心切碎凉调出的凉拌白菜心。这盘菜没有过多考究的调制工艺,也没有城里人做凉菜时的讲究。在自家砌的土灶上,炒一把自家地里产的芝麻,放在案板上碾几下,再浇上一些捣碎的蒜末,一盘清香爽口的凉拌白菜心就在母亲的搅拌下上了桌。

吃饭的时候,我总是能将这道菜吃得干干净净的,这是我童年里的一道绝美的佳肴。现在生活在城里,吃惯了大鱼大肉,闲暇时,我禁不住回味着那道凉拌白菜心。

冬至就要到了,母亲是不是又在烧纸祈福?不同的是,在儿时,祈福的最大受益对象是在城里打工的父亲,现在应该是在城里为工作而忙碌的儿子吧。

在寒冷的早晨,我在晨雾里踩着城市的柏油路去写字楼上班,想了一路的凉拌白菜心。故乡的那道凉拌白菜心已经成为我在冬天的一份思念。

天气越来越冷,身体也越来越凉,吃些什么可以让身体热起来?营养专家认为,蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。所以,冬季要适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应。

很多人特别怕冷,这与缺钙和铁有关。因为钙在人体内含量的多少可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。

需要提醒的是,补充热量的食物适宜小量常用,不宜一次性大量进食,尤其是血脂高的人群。这里,我们特意为大家推荐了5款暖身菜。



家常麻婆豆腐

□ 刘改徐

同事小娜最近去成都出了一趟差,归来后,特别怀念那里的麻婆豆腐,屡屡在大家面前形容其是何等好吃。周末,几个同事聚餐,小娜亲自下厨,要做一道家常版的麻婆豆腐,我赶快在旁边全程观摩,偷偷学艺。

只见小娜拿出一块豆腐,把它切成2厘米左右的小块,加了一点儿盐,为了去掉豆腥,把它过了一下水,捞出来用清水浸泡起来。豆瓣儿酱和豆豉都要剁碎,蒜切成末,姜切成末。锅里放油加热,把准备好的牛肉馅放进去炒,等它呈金黄色时,把豆瓣儿酱放进去一起炒。

接着,把豆豉、姜末、辣椒粉一起炒,直到牛肉变色。放些肉汤煮开,把豆腐放进去煮一会儿。然后,加酱油、蒜、糖、盐。用淀粉勾芡,盛到汤盆里,撒上一层花椒面。

小娜擦额头上的汗,让大家赶快品尝。说真的,这道麻婆豆腐看起来色泽红亮,尝一口味道果然不一般:麻、辣、香、酥……真是地道的川味菜呀!大家纷纷竖起拇指,夸奖小娜的厨艺。

原本就无辣不欢的我,更是埋下头来大快朵颐,早把淑女风度忘到了九霄云外。小娜看大家吃得高兴,兴致勃勃地告诉我们,这麻婆豆腐是一家老牌名店的招牌菜,该店创立于清朝年间。因为该店的主厨陈春富之妻,脸上有些麻子,那些常常汇集于店内的文人骚客,便戏称之为“陈麻婆豆腐”,使之渐渐成为成都的著名食品。

有了这个美丽的传说来助兴,麻婆豆腐越发受欢迎了,我们这顿饭吃得真是爽口又爽心。



山药炖牛腩

适宜人群:腹泻和食欲较差的人

原料:山药、牛腩

调料:八角、葱、姜、料酒、糖、味精、盐、鸡精、胡椒

做法:

1.将山药洗净去皮切块,牛腩切小块焯水去浮沫;2.锅中放油,先将八角炸香,再煸葱、姜,加料酒、水,下牛腩,翻炒后放入高压锅中煮20分钟取出;3.锅中放油,倒入牛腩,调料调味后一同炖至软烂入味即可。



冬瓜排骨清汤

适宜人群:容易咳嗽、哮喘的人

原料:排骨、冬瓜

调料:盐、香菜、大葱

做法:

1.将冬瓜切块;2.排骨烫去血水;3.用水将排骨煮至七成熟,加入冬瓜及盐,至熟,撒上香菜,适量加大葱。



萝卜烧排骨

适宜人群:容易心悸、气短、胸闷的人

原料:猪排骨、萝卜

调料:酱油、料酒、盐、味精、白糖、葱、姜、水淀粉

做法:

1.将葱、姜和萝卜放入,焯至上色加入料酒、酱油、盐、味精、白糖和清水;2.放入排骨,烧开后,转用小火烧25分钟;3.加入水淀粉,把汁全部挂在原料表面即可。



双色豆腐

适宜人群:容易贫血、头晕、手脚冰凉的人

原料:豆腐和猪血各1块、韭黄2两、辣椒1个

调料:盐、糖、白醋、太白粉

做法:

1.将豆腐切片,入滚水中烫一下;2.猪血切片,入滚水中煮3分钟,捞出;3.韭黄、辣椒分别切粒;4.锅中水烧开,放入豆腐、猪血煮5分钟,加盐、糖、白醋调味,再以太白粉水勾芡,撒上韭黄、辣椒即可。



老姜鸡

适宜人群:容易感冒的人

原料:鸡腿、木耳

调料:盐、胡椒粉、味精、姜片、香油、水淀粉、鸡汤适量

做法:

1.将鸡腿剁块,用开水焯一下;2.起锅放底油,投入鸡块翻炒,放木耳、调料、鸡汤,小火焖15分钟,水淀粉勾芡,淋香油出锅。(梁莹)

小贴士

- 1.在荤食的炖煮中,适量加一些料酒和生姜,能促进人体血液循环,提高御寒能力。
- 2.小儿为纯阳之体,也就是说不属于寒性体质,如果经常吃保暖强身、活血通脉的食物反而容易上火,只要注意饮食均衡即可。
- 3.含钙的食物主要有牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。
- 4.牛肉、鸡肉等食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,御寒效果最好。

香巷天下 苏氏牛骨头老店 特约
地址:珠江南路与周山路交叉口往南200米
电话:64389929