

# 适合冬天吃的七道菜

## 每天一道一周不重样,常吃滋补美味不怕冷

■ 乐拾

冬天一到,寒气逼人,人总是手脚冰凉,没精打采,这时候就特别想吃点热乎乎的东西来暖和一下。

其实,对抗寒冷,除了多穿衣,更要会吃。一顿暖身暖胃的饭菜,是最好的“内部暖气”。今天就为你推荐7道适合冬天的滋补家常菜,从炖菜到炒菜,从肉食到素食,每天换着吃,一周不重样,让你从里到外都暖和起来,轻松度过寒冬。

### 一、萝卜炖牛腩



要说冬日里的硬菜,萝卜炖牛腩绝对是首选。牛肉性温,富含优质蛋白质和铁质,能有效补充能量,增强身体的抗寒能力;而冬天的白萝卜,更是“人间小人参”,既能中和牛肉的油腻,又能顺气消食。

将牛腩焯水后,与姜片、八角、桂皮一同炒香,再加入足量开水,转小火慢炖一小时。待牛腩初步软烂后,加入滚刀切块的白萝卜和胡萝卜,继续炖至所有食材都变得通透软烂,最后加盐调味。这道菜汤汁浓郁,肉烂入味,配上一碗热气腾腾的白米饭,是冬日里最实在的满足。

### 二、当归生姜羊肉汤



如果你是那种特别怕冷的人,那一定要试试这道中医里经典的驱寒药膳。羊肉性大热,是冬季进补的绝佳食材;生姜温中散寒,能将寒气从体内赶出去;当归则负责补血活血,让温暖的效果更持久。

将羊腿肉切块焯水,去除大部分膻味,然后与姜片、当归、红枣一同放入锅中,加足量开水,小火慢炖至羊肉可以用筷子轻松穿透。出锅前撒入一把枸杞,加盐调味。这碗汤,尤其适合手脚冰凉的女性,一碗下肚,一股暖流会迅速传遍全身。

### 三、板栗烧鸡

冬天的餐桌上,也需要一些甜咸交织的温情。板栗烧鸡就是最好的选择。鸡肉温中益气,板栗富含



碳水化合物和多种维生素,能快速为身体提供热量。

将鸡块焯水,生板栗去皮。锅中放少许油,炒出糖色后下鸡块翻炒上色,再加入板栗、泡发的香菇、姜片和调料,加水没过食材,盖上锅盖焖煮二十分钟。待汤汁浓稠,板栗的粉糯与鸡肉的鲜嫩完美融合,是一道色香味俱全、老少咸宜的冬季硬菜。

### 四、山药炒木耳



在吃了太多大鱼大肉之后,就需要一道清爽的养胃小炒来平衡一下。山药炒木耳就是绝佳选择。山药健脾养胃,口感爽脆;木耳润肺清肠,质地滑嫩。

将铁棍山药去皮切片,干木耳泡发撕成小朵。锅中爆香蒜末,先下胡萝卜片和木耳翻炒,最后下入山药片,快速翻炒几下,加盐和少许蚝油调味即可。这道菜口感清爽,营养丰富,是冬日餐桌上的一道“轻食”,让肠胃也得到休息。

### 五、红烧豆腐



谁说暖身一定要吃肉?一块朴素的豆腐,同样能带来温暖。

豆腐富含优质的植物蛋白,易于消化吸收。红烧的做法使其热乎乎、香喷喷,能快速补充能量。

将老豆腐切块,用油煎至四面金黄。锅中留底油,爆香蒜末和肉片,下木耳和青红椒翻炒,然后倒入煎好的豆腐,加入生抽、老抽、盐和少许水,焖煮一会儿让豆腐入味,最后勾个薄芡。这道菜经济实惠,做法简单,却是一道能让人吃得心满意足的下饭菜。

### 六、土豆烧排骨



土豆烧排骨,是国民级的下饭神器,也是无数人的童年记忆。

排骨补充蛋白质和钙质,土豆是优质的能量来源,经过炖煮后口感绵软,能带来极大的满足感和温暖感。

将猪肋排焯水后,炒糖色让其均匀上色。加入姜片、八角和调料,加水没过排骨,先炖二十分钟。然后加入滚刀切块的土豆,继续炖至土豆变得软糯、汤汁收浓。这道菜的汤汁是精华,拌在米饭里,能让人不知不觉多吃一碗。

### 七、白菜猪肉炖粉条



要论抵御严寒,还得看东北的“过冬硬菜”。

白菜猪肉炖粉条,分量十足,热量爆棚。

五花肉煸炒出油,下大白菜帮子炒软,再加入开水、泡软的红薯粉条、豆腐和调料,一起咕嘟咕嘟地炖煮。最后加入白菜叶,炖至所有食材都吸饱了汤汁。这道菜有荤有素,有菜有主食,一碗下肚,浑身是劲,足以抵御室外的凛冽寒风。