

# 好吃大气砂锅菜煲 下得了厨房上得了厅堂

砂锅是一种陶瓷制成的炊具,受热散热均匀,可长时间保温,很适合小火慢炖,这样能保持食材中的原有味道,容易软烂入味,汤汁浓郁,香味持久口感好。本期分享的几道好吃又大气的家常砂锅菜煲,冷天里每天换着吃,热乎乎香喷喷的,天天都有吃大餐的幸福感。

■ 起点

## 【杂菜排骨煲】



**食材:**排骨 500 克,胡萝卜一个,莲藕一节,土豆一个,干香菇 6 朵,黑木耳一把,山药一节,小芋头 5 个;植物油一勺,蒜头 3 瓣,盐、生抽和鸡精少许。

### 做法:

- 1、排骨斩段,焯一下水捞起来备用。
- 2、胡萝卜、莲藕、土豆、山药削皮洗净切成块,香菇和木耳提前泡发好,去杂质洗净备用,小芋头削皮洗净,整个留着,蒜头切末。
- 3、起砂锅倒入油,放入蒜末文火煸香,加入排骨调成中火快速翻炒片刻,炒至排骨表面微黄时,淋入 2 勺生抽,继续翻炒几下,倒入没过排骨的清水,盖上锅盖大火烧开,调成文火焖煮 20 分钟。
- 4、揭开盖子把香菇、木耳、莲藕、胡萝卜和小芋头一起放入锅里,盖上锅盖,继续焖煮 20 分钟。
- 5、接着把土豆和山药放入锅中,加入一勺盐,盖上盖子再焖煮 10 分钟,出锅前加入鸡精调味关火。

## 【杂菇鸡肉煲】



**食材:**鸡肉 500 克,香菇、蟹味菇、白玉菇、虫草花、平菇、杏鲍菇、茶树菇、黄花菜各一把;生姜一块,料酒一勺,植物油一勺,盐、生抽和蚝油少许。

### 做法:

- 1、鸡肉洗净斩成小块,香菇、茶树菇和黄花菜,提前泡发好,洗净备用,杏鲍菇洗净切成块,蟹味菇、白玉菇、虫草花、平菇一起清洗干净,生姜切成片。
- 2、起砂锅倒入油,放入姜片煸香,调成大火放入鸡肉翻炒片刻,淋入料酒炒出香味后,淋入少许生抽,翻炒均匀后倒入没过鸡肉的清水,大火烧开后放入香菇、茶树菇和黄花菜,盖上盖子调成文火,焖煮 20 分钟后,加入所有的食材,继续再焖煮 20 分钟。
- 3、出锅前加入盐和蚝油调味。

## 【海带丸子鲜虾煲】



**食材:**活虾 250 克,海带结 100 克,杏鲍菇一个,胡萝卜一个,鱼籽包和肉丸子 150 克;葱 2 棵,蒜头 2 瓣,生姜一块,食物油、生抽、盐和胡椒粉适量。

### 做法:

- 1、海带结是买泡发好的,清洗干净即可,胡萝卜和杏鲍菇洗净切块,葱切段,蒜头和生姜切碎,虾剪胡须去掉虾线洗净。
- 2、起砂锅,倒入油放入蒜末和姜末煸香,放入海带结翻炒片刻,淋入生抽翻炒两下,倒



包和肉丸子,继续焖煮 10 分钟。

- 4、最后把虾平整地码在锅面上,撒入盐,盖上盖子再焖煮 10 分钟,出锅前加入葱段和胡椒粉即可。

## 【咸鱼茄子煲】

**食材:**咸鱼 100 克,五花肉 150 克,长茄子 400 克;葱 2 棵,生姜一块,植物油少许,鸡精、生抽和胡椒粉适量。

### 做法:

- 1、五花肉切成块,咸鱼切小块,茄子切成条,葱切段,姜切碎。
- 2、起砂锅倒入少许油,放入五花肉煎两面微黄,放入姜末炒香淋入生抽,倒入没过食材的清水,盖上盖子文火焖 20 分钟。
- 3、另起炒锅,倒入适量的油,放入咸鱼炸至焦黄,捞起来放入砂锅中与五花肉一起焖煮 10 分钟。
- 4、接着用炸咸鱼的锅底油,把茄子也炸一下,捞起来放入砂锅中,一起再焖 10 分钟,出锅前加入鸡精、葱段和胡椒粉即可。



入大半锅的清水,烧开后盖上锅盖焖煮 20 分钟。

- 3、接着放入胡萝卜、杏鲍菇、鱼籽

美食

天地

meishi  
tianti