

暖身干锅菜 让你爽过整个冬天

天越来越冷了,暖身菜们开始摩拳擦掌了。作为驱寒暖身菜中的大哥大,火锅很淡定,觉得还没到自己登场的时候。作为小字辈和新人的干锅,自告奋勇,想站好暖身菜们的第一班岗。既然菜友们如此敬业,那咱们也不能怠慢了人家,边吃边加热干锅菜,味道大多偏辣,暖身又解馋,越吃越有味!快来看看吧!

1 干锅牛蛙

食材:牛蛙4只,蒜1头,水淀粉、白芝麻、香葱、姜、青辣椒、红辣椒、鲜花椒适量,醪糟汁50毫升,麻辣火锅底料1勺,郫县豆瓣酱1勺,料酒、砂糖、香油少许,六月鲜酱油1勺

做法:

- 1.牛蛙洗净后斩成大块。
- 2.将牛蛙加入盐、料酒、水淀粉抓匀,腌制20分钟。
- 3.姜去皮切片,蒜去皮略拍,香葱、青红椒洗净切小圈。
- 4.锅置火上适量油烧热,爆香大蒜、姜、花椒,依次调入火锅底料、郫县豆瓣酱炒出红油。
- 5.倒入牛蛙翻炒断生。
- 6.调入醪糟汁,加入少许砂糖、生抽调味。
- 7.转至小火,盖上锅盖焖烧5分钟至汤汁收少。
- 8.转至干锅中,调入青红椒、白芝麻,淋入少许香油,点上酒精灯便可边热边吃。

小窍门:

- 1.腌制牛蛙时要用力抓拌,使淀粉充分渗入肉里面,使肉质更嫩。
- 2.牛蛙肉质柔嫩,切记翻动过频会散。



2 干锅排骨

食材:排骨800克,茼蒿一根,姜10克,蒜10克,洋葱一个,干辣椒、八角、豆瓣酱适量

做法:

- 1.将茼蒿切成段、洋葱切丝、姜切片、蒜切片备用。
- 2.将排骨冷水下锅焯一下。
- 3.将焯好的排骨再次放入汤锅中,加入适量的热水,然后放入料酒、八角、盐、姜片,大火煮开后,转小火炖煮20分钟。
- 4.将排骨捞出,趁热倒入适量的酱油拌匀。
- 5.煎锅中加入适量的油,然后放入排骨,小火慢煎至两面金黄时备用。
- 6.将切好的洋葱平铺在干锅底部备用。
- 7.锅中加入适量的油,油热后放入豆瓣酱炒出红油,然后放入蒜、干辣椒煸炒出香味。
- 8.将茼蒿放入锅中煸炒,然后放入排骨煸炒均匀,出锅前加少许鸡精、香油。
- 9.将排骨放入干锅内,点一小块酒精,即可开动。

小窍门:

- 1.排骨一定要新鲜,而且块不要切得太大。
- 2.因为豆瓣酱中有盐味,所以在放盐时一定要适量。



3 干锅菜花

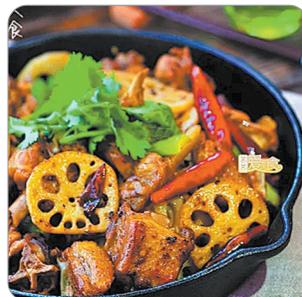
食材:有机菜花200克,腊肉50克,蒜3粒,红辣椒3个,生抽2勺,蚝油1勺,白糖1/3勺

做法:

- 1.腊肉用温水洗净,上锅蒸约20分钟至肥肉透明。
- 2.取出腊肉切成厚薄均匀的肉片。
- 3.把红辣椒洗净斜切成片、蒜切片。
- 4.把菜花掰成小朵,用淡盐水浸泡5分钟沥干。
- 5.锅置火上适量油烧热,爆香蒜片、红辣椒。
- 6.放入腊肉翻炒出油,并烹去多余的油。
- 7.下入菜花翻炒片刻。
- 8.调入生抽、蚝油、白糖,翻炒均匀。
- 9.转至干锅,点上酒精灯便可边热边吃。

小窍门:

- 1.一般腊肉都经过腌制风干而成,水分少且质地干硬,建议先将腊肉用温水泡软蒸熟,就容易切成薄片了。
- 2.有机菜花相对圆头菜花更嫩,烹饪时间也更短,大火炒制3-4分钟即可。



4 干锅莲藕鸭

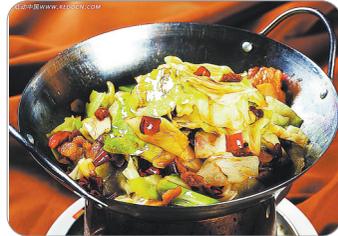
食材:土鸭半只(900克),芹菜100克,干红辣椒6个,大蒜5瓣,葱15克,姜5克,细砂糖10克,料酒2大勺,藕250克,盐少许,花椒1克,白醋1勺,老抽1大勺,生抽1大勺

做法:

- 1.鸭子洗净,剁成小块。
- 2.藕洗净去皮切片,浸泡在加了白醋的清水中。
- 3.鸭子冷水下锅,加1大勺料酒煮开去除血水和腥味,捞出后沥干待用。
- 4.取一只小碗,倒入糖、生抽、老抽和料酒调成酱汁。
- 5.小火爆香花椒和干辣椒,再爆香葱、姜、蒜。
- 6.转中火煸炒鸭肉,将鸭油慢慢逼出,炒至鸭肉的皮变成金黄。再将炒过的鸭肉倒入炖锅。
- 7.倒入调好的酱汁,加入开水没过鸭肉,大火烧开转小火煮40分钟以上至鸭肉软熟即可。
- 8.煮好的鸭肉倒入炒锅,倒入沥干水的莲藕片翻炒。
- 9.加盐继续煸炒,直到汁完全收干鸭肉表面略变酥,倒入芹菜段翻炒出锅即可。

小窍门:

- 1.鸭子最好选择菜鸭,菜鸭比较嫩,不要选择老鸭,老鸭熬汤比较好。
- 2.藕洗净切片一定要浸泡在加了白醋的清水中,以免变黑。



5 干锅白菜

食材:五花肉200克,白菜300克,粉皮1张,豆豉、郫县豆瓣酱、陈醋、白糖、盐、酱油、生姜适量

做法:

- 1.白菜用手撕成小块,粉皮用剪刀剪成需要的大小,用水泡软。
- 2.将陈醋、白糖、少许精盐、酱油调成料汁。
- 3.五花肉切薄片,小火煎制出油,放入生姜片炒香,放入一汤匙郫县豆瓣酱、少许豆豉,炒香。
- 4.放入撕好的白菜块,撒少许精盐,大火炒均后改小火炖5分钟。
- 5.放入泡好的粉皮(可加少许清水),小火翻炒至熟。
- 6.倒入调好的料汁,大火翻炒均匀后即可出锅。



6 干锅三宝

食材:烤鸭400克,五花肉200克,鹌鹑蛋15个,香干4片,青椒半个,蒜2瓣,生姜2片,干红辣椒5只,葱2根,红烧酱油2汤匙,盐、油适量

做法:

- 1.把鹌鹑蛋煮熟剥壳,烤鸭剁块,五花肉、香干切小块,青椒、蒜、姜切小片,干红辣椒切段备用。
- 2.锅中加少量油,放入五花肉煸出油后盛出。
- 3.锅中留油,倒入香干和鹌鹑蛋煎至金黄后盛出。
- 4.爆香葱、蒜、干红辣椒,加入烤鸭、香干、鹌鹑蛋和五花肉炒匀。
- 5.加适量盐,倒入红烧酱油上色后加半碗水,加盖焖至收汁,然后加入青椒和葱段炒匀即可。(王乐)