



冬吃羊肉 赛人参

变变花样，
原来豆腐
也能这么好吃

俗话说“宁可一日无肉，不可一日无豆”。想长寿，应多吃豆类食物。心血管疾病患者、三高人群、中老年人等都应多吃豆制品。

● 三鲜豆腐煲

用料：韧豆腐一块，咸肉一小块，口蘑三四朵，对虾干两只，姜片、青蒜苗、玉米油、料酒、白胡椒粉适量

做法：

- 1.准备好食材，咸肉切片，姜和青蒜苗切片。
- 2.锅内放少许玉米油下姜片，和咸肉煸炒，倒入料酒，放入口蘑片翻炒均匀。
- 3.把咸肉片和蘑菇盛出放入砂锅内，注入水烧开。
- 4.放入切成两大块的豆腐炖煮，豆腐先别切小块容易煮碎。
- 5.小火慢炖，炖至汤汁发白见少再加入一点热水，放入洗净的虾干接着炖。
- 6.豆腐慢慢炖入味了，汤汁剩一半时撒入青蒜苗和白胡椒粉调味，用小刀在砂锅里把豆腐划成小块，关火即可。
- 7.不用放盐和味精，咸肉、虾干本身就很咸了，加入口蘑味道更鲜。

● 豆腐饼

用料：北豆腐、肉糜、胡萝卜、葱、大蒜、鸡蛋、面粉、盐、胡椒

做法：

- 1.豆腐沥干水后，用手在大碗里捏碎成末；
- 2.胡萝卜切小丁，葱切成葱花，大蒜剁成蒜蓉；
- 3.和肉糜一起倒进碗里，加盐和胡椒搅拌均匀；
- 4.把做好的馅料揉捏成一口大小的豆腐饼，沾上面粉，裹满蛋液；
- 5.平底锅倒多一些油，中火烧，把饼两面都均匀煎好即可。

● 咖喱豆腐

用料：豆腐、胡萝卜、青红椒、油、酱油、盐、咖喱块

做法：

- 1.青红椒和胡萝卜切小丁；
- 2.豆腐切成1cm见方的小块；
- 3.锅中放油，六成热，放入青红椒和胡萝卜丁翻炒至断生；
- 4.倒入清水，水滚后放入咖喱块；
- 5.转小火，用锅铲慢慢搅拌至咖喱块完全融化呈液体状；
- 6.放入豆腐块，将豆腐慢慢融进咖喱汤汁中；
- 7.小火慢煮3分钟，咖喱汤汁熬至黏稠即可。

● 烤豆腐

用料：豆腐、青椒、油、盐、孜然、辣椒面、烧烤料、花椒面

做法：

- 1.豆腐切块，表面划口备用、青椒切粒备用；
- 2.食用油、盐、孜然、辣椒面、综合烧烤料、花椒面混合均匀，刷豆腐正反两面各一次；
- 3.刷好油的豆腐放入200℃烤箱，烤约10分钟；
- 4.表面再次刷油，继续烤约20分钟(全程25-30分钟，可刷油2-3次)即可。(婉综)

寒风起，羊肉肥，又到了吃羊肉的季节。俗话说“冬吃羊肉赛人参”，羊肉性甘温而不燥，温中暖下，补肺肾气，较适合冬令进补。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力！羊肉都有哪些花样做法呢？吃货们速来围观！



1 羊排扁豆粘卷子

原料：羊排 600g、扁豆 500g、面粉 200g、生抽 20g、老抽 10g、姜 15g、葱 20g、蒜 15g、花椒大料 2g、香叶少许、冰糖 10g、盐 4g、干辣椒 3个、料酒 20g、山茶油 15g、清水 110g

做法：

- 1.将清水慢慢加入面粉和成面团。
- 2.羊排洗净剃小块、扁豆洗净摘去老筋掰成小段、葱切段、姜切片、大蒜去皮备用。面团盖湿布饧30分钟，把香叶、小茴香、花椒、大料放入调料盒。
- 3.羊排放冷水锅里加入料酒烧开后煮两分钟，然后将羊排洗去杂质控干水备用。
- 4.炒锅烧热加入山茶油，油热后下葱姜蒜爆香，然后下入羊排煸炒。
- 5.加入冰糖、料酒、老抽、生抽翻炒，再加入适量清水烧开。
- 6.把炒锅内的食材倒入电饭煲内，再把调料盒放进去。
- 7.开电源选煮饭键默认时间一小时。
- 8.面团擀成面皮，上面抹油撒盐。
- 9.卷起来切偶数段，然后每两个摆起来按扁拉长再扭一下，每两个的两头捏在一起以免打开。
- 10.羊排煮到还剩25分钟时加入扁豆，再加入盐翻匀。
- 11.将卷子平铺在扁豆上，盖盖子继续剩余的工作时间。
- 12.时间到后打开盖子，将卷子稍微翻一翻，令卷子蘸到汤汁，然后盛出来开吃吧！

2 羊肉焖饭

原料：大米 300g，土豆 2个，洋葱半个，羊肉 300g，胡萝卜 1个，料酒、生抽、老抽、白胡椒粉、盐适量

做法：

- 1.提前将羊肉浸泡1个小时，中间换两次水(喜欢羊膻味的朋友可省)。
- 2.将羊肉剔除筋膜，然后切成1.5cm见方的块。接下来把羊肉放入一个大碗中，依次放入少许葱末、姜丝、1勺料酒、1勺生抽、1勺老抽，抓匀后腌制20分钟备用。
- 3.将土豆、胡萝卜切块，洋葱切丝备用。
- 4.锅中倒少许底油，油热后放入羊肉煸炒至变色。

- 5.将洋葱、土豆、胡萝卜放入锅中煸炒均匀。

- 6.往锅中放入3勺盐、1勺老抽、少半勺白胡椒粉调味，翻炒均匀后即可关火。

- 7.把米淘洗干净，然后放入少量水(比平时蒸饭时的水稍少一点)。

- 8.将锅里所有炒好的菜一起倒入电饭锅中，然后盖好盖子，选择焖饭功能。

- 9.米饭焖好后翻拌均匀即可盛出。

3 葱爆羊肉

羊肉 250g、红烧酱油 15ml、葵花籽油 20ml、盐 1g、姜 5g、大蒜 15g、葱 150g

做法：

- 1.羊肉化冻后切片，葱切滚刀块、姜切末、蒜切片备用。
- 2.炒锅烧热加入葵花籽油，待油热后下入羊肉片煸炒。
- 3.然后下入姜末煸炒，再把切好的蒜片放进去，最后加入葱块翻炒几下。
- 4.加入盐翻炒几下，最后加入红烧酱油翻炒几下即可出锅。

小窍门：

炒菜动作要快，急火爆炒才好吃。看到羊肉变色就加葱块，加完盐和酱油翻炒几下就出锅，不要等葱变软，否则就不好吃了。

4 酱焖羊蝎子

原料：羊蝎子 1500g，海鲜酱、柱候酱、蚝油各1小勺，干黄酱 20g，干辣椒 5个，油、盐、十三香、八角粉、花椒粉、肉桂粉、大蒜、姜、老汤适量

做法：

- 1.羊蝎子买回来用清水充分将血水拔出来，至少4小时，中间换2-3次水。
- 2.用水再焯一下羊蝎子，等水大开，用筷子在没有血沫的地方将羊蝎子捞出，控干水备用。
- 3.锅中放油，先将干辣椒、葱姜蒜炒出香味，然后放入草本香料继续煸炒。
- 4.放入蚝油、海鲜酱、柱候酱和干黄酱炒匀后，加入老汤(用清水、高汤也行)，锅开后煮5分钟，然后将羊蝎子带汤倒入高压锅。
- 5.用漏网将葱姜蒜筛出来不要。盖上锅盖，高压焖15分钟。
- 6.自然放气。打开锅盖，肉用筷子夹起应该是离骨的，就OK。

小窍门：

羊肉内含的血水比较多，一定用长时间来泡出血水，否则的话羊肉会很腥。

5 白萝卜焖羊蹄

原料：羊蹄 800g，白萝卜 200g，青蒜 3根，油、盐、料酒、冰糖、八角、桂皮、香叶、辣椒、生姜适量

做法：

- 1.羊蹄洗净放入凉水中煮开后捞出洗净。
- 2.锅中稍放点油，放入葱姜、八角、桂皮、香叶、辣椒、冰糖翻炒。
- 3.放入羊蹄翻炒，倒入料酒、老抽、生抽、盐搅匀。
- 4.放入压力锅内，放入适量开水，压20分钟左右，等安全阀落下，开盖。
- 5.白萝卜切块，青蒜切丁备用。
- 6.把压力锅内的羊蹄倒入锅中，放入白萝卜，尝下味道，如果太淡，再放些盐。
- 7.等白萝卜软绵后收汁，放入青蒜翻炒一会即可。

小窍门：

羊蹄先焯下水，去除浮沫洗净。如果不压力锅，要加长制作时间。(王乐)