

天冷,来吃热乎乎的砂锅菜吧

■ 紫米

1.大白菜豆腐粉丝煲



食材:豆腐、红薯粉、鹌鹑蛋、木耳、娃娃菜。

做法:1.红薯粉、木耳提前泡发,豆腐切块煎熟,鹌鹑蛋煮熟。

2.砂锅内爆香蒜末放入娃娃菜翻炒均匀。

3.铺入煎好的豆腐,粉丝鹌鹑蛋和木耳,淋上酱汁:生抽,蚝油,适量的盐,半碗清水。

4.煮至汤汁浓稠,再放胡椒鸡精,撒点葱花即可。

2.番茄肥牛煲



食材:肥牛卷、番茄、金针菇、姜、洋葱、精盐、生抽酱油、番茄酱、食用油。

做法:1.番茄切小块,洋葱,姜切好备用。

2.肥牛放入锅中,焯水捞出。

3.砂锅加入姜和洋葱,炒香,加入番茄炒一炒。

4.放入金针菇、加入肥牛,淋上生抽、番茄酱和精盐,加清水炖煮五、六分钟左右,撒上葱花即可。

3.三鲜砂锅



食材:青菜,面筋包,海带丝,粉丝,火腿肠,蒜末,葱段,小米辣,黄豆酱。

做法:1.砂锅烧热,倒入少许油,油热小火加入葱段蒜末小米辣炒出香味,加入两勺黄豆酱,海带

丝一同炒出香味。

2.砂锅内倒入适量开水烧开后放入粉丝,青菜,火腿肠,面筋包。大火烧开即可。

4.砂锅排骨玉米煲



食材:排骨、玉米、胡萝卜,老抽1勺、生抽1勺、料酒1勺、啤酒半瓶、清水适量;冰糖、葱段、姜片、八角、干辣椒、盐适量。

做法:1.排骨洗净,冷水下锅加一勺料酒,焯水去沫,捞出备用;胡萝卜、玉米切块备用。

2.锅中倒适量油,高火烧热,加入冰糖炒糖色,倒入排骨翻炒,均匀上色。

3.加入调料,翻拌一下,放入玉米和胡萝卜。

4.盖好砂锅盖子,将火温调至中小火,炖至排骨软烂即可。

5.腐竹菌菇煲



食材:腐竹,蘑菇,番茄,鹌鹑蛋,盐生抽,蚝油,番茄酱。

做法:1.蘑菇清洗干净,撕成小朵焯水后捞出过凉,鹌鹑蛋洗净煮熟后剥去蛋壳。

2.腐竹泡发好切成小段,番茄洗净切碎。

3.砂锅中倒入少许油放入番茄炒至番茄起沙成酱,加入蘑菇,鹌鹑蛋。

4.一起翻炒均匀后加入没过食材的热水腐竹。

5.大火煮后加入少许盐,1勺生抽,1勺蚝油,1勺番茄酱煮至汤汁浓稠,加少许糖调

味即可。

6.黄焖鸡



食材:鸡腿、青红椒、干香菇、生姜、蒜、金针菇、火腿。

做法:1.鸡腿剁成块,冷水下锅,加入姜片料酒焯水后捞出。

2.油锅下姜片、蒜、八角爆香,倒入鸡腿肉翻炒。

3.加入香菇,一勺生抽、半勺老抽、一勺黄豆酱、一勺蚝油翻炒均匀。

4.炒好的鸡肉转入砂锅,倒入泡发干香菇的水,没过鸡肉,盖上锅盖,大火烧开后转小火,焖10分钟。

5.10分钟后开盖,加入土豆,大火烧开后继续转小火,再焖10分钟。

6.土豆炖软糯之后,放入青红椒,还有金针菇和火腿,大火收汁即可。

7.砂锅土豆粉



食材:土豆粉,海带,豆皮,金针菇,青菜,丸子。

做法:1.砂锅加少许油,油热后下葱花、蒜末炒香,加1小块火锅底料、1勺豆瓣酱炒出红油。

2.加适量开水,再加2勺生抽、1勺蚝油、1勺盐和糖调味。

3.下入丸子和所有配菜大火煮开转小火煮2分钟,再下入土豆粉煮到变软,再放青菜煮1分钟即可。

8.三汁焖锅



食材:鸡翅、鸡爪、虾、鹌鹑蛋、玉米、土豆。

做法:先弄个秘制料汁:2勺料酒+4勺生抽+2勺老抽+2勺蚝油+1勺豆瓣酱+1勺甜面酱+4勺番茄酱+1勺胡椒粉+1勺辣椒面。

步骤:1.素菜切块,虾用料酒+姜片腌制;鸡翅划几刀,和鸡爪一起用料酒+姜片+1勺生抽,腌制15分钟左右去腥。

2.煮锅中倒少许油,底下铺上各种素菜,上层铺上肉,倒上料汁,焖35分钟左右,出锅放点青蒜点缀就可以了。

