

## 立秋,你贴秋膘了吗



萝卜红烧肉



五味香辣鸭

做法:

- ★盆中装入凉水,加入一大勺料酒,放入五花肉,浸泡15分钟。
- ★五花肉放入热水焯一下,捞出晾凉,切成均匀的方块。锅里放油,放五花肉小火煸炒,至五花肉表面微微变色出油,盛出五花肉待用。
- ★锅洗净,放入1汤匙的油,放入冰糖煮至冰糖液颜色变深。倒入炒过的五花肉块,翻炒均匀。再加入料酒、生抽、老抽。加入没过肉量的开水,大火烧开后撇去浮沫。放入姜、葱、八角、桂皮。放入砂锅中用小火炖煮。待肉煮至六七成熟时(约40分钟),加入切块的白萝卜同煮。
- ★炖至萝卜软熟,转大火收稠汤汁,加少许盐调味,撒葱花即可。

立秋,民间素有“贴秋膘”一说。民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。

做法:

- ★鸭肉切合适大小,放入冷水锅,加入几片拍碎的生姜,和一个葱结一起烧开,烧开后调入2汤勺的料酒,再次煮开后捞出鸭肉冲洗干净。
- ★起锅热油,油温热时放入切好的生姜、蒜片和八角、花椒、桂皮。
- ★下入鸭肉翻炒至表面金黄。调入1汤勺的生油和2汤勺的酱油,炒至鸭肉上色。下入火腿、干香菇、红枣、枸杞、川穹、红枣、干红椒、山药翻炒均匀。加入没过食材3/4的热水,盖盖子大火烧开转中小火炖40分钟。待汤汁剩1/3时,调入1.5茶勺的食盐和5、6个小冰糖翻炒,再煮十分钟。加入切好的红椒片和芹菜段。翻炒几下即可出锅。

北京现代 NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

# 北京现代全系优惠大放送

教师/学生(含亲属)再享最高5000油卡



全车系首付低至20%尊享1年0利率

朗动



价外再享3000油卡

第八代索纳塔

2年0利率(2.4L车型)

价外再享2000油卡

全新胜达

价外再享2000油卡

新ix35

价外再享2000油卡

新途胜

价外再享5000油卡

MISTRA名图

价外再享1000油卡

新悦动

价外再享1000油卡

新瑞纳

价外再享1000油卡

瑞奕

价外再享1000油卡

详询当地特约店