

“三九”时节,御寒吃“三宝”

1月9日,我国正式进入“三九”时节。俗话说“夏养三伏,冬补三九”,此时要想抵御严寒,除了要“冬练三九”外,也要“冬补三九”。

鸡肉

民间老话说:“逢九一只鸡,开春好身体”,鸡肉能够提供优质的蛋白质和脂肪,并且鸡肉性温平顺,当冬补食材来吃,不会吃出内火,又可以抵御严寒。

小鸡炖蘑菇

材料:

香菇、鸡、松茸菇、料酒、香叶、干辣椒、食盐、八角、姜、葱以及白糖。

做法:

- 1、将干香菇和松茸菇洗净,泡发半小时;
- 2、把鸡切块,清水浸泡去血水;
- 3、水烧开后,将鸡块焯一下;
- 4、葱姜切片;
- 5、热油锅将焯好的鸡块煸炒;
- 6、锅中加入葱姜、干红辣椒、八角和香叶;
- 7、倒入酱油、少许糖、料酒,放适量盐;
- 8、加入没过鸡块的水,中火烧开,撇去浮沫,炖10分钟;

- 9、放入泡发好的蘑菇,小火炖30分钟;
- 10、至汤汁收浓,盛出即可。

橙汁鸡丸

材料:

洋葱、鸡肉、胡萝卜、荷兰豆、盐、橙汁、生粉。

做法:

- 1、胡萝卜去皮;
- 2、胡萝卜切成小花形状;
- 3、鸡肉切薄片;
- 4、鸡肉用蛋液和生粉抓匀,捏成小球,再滚生粉;
- 5、过油两次,炸至金黄色;
- 6、另起锅煸炒蔬菜;
- 7、锅中放入鸡丸、橙汁、盐和水淀粉;
- 8、稍稍翻炒,大火收汁即可。

小窍门:

捏肉丸时不要太用力,肉丸松松的就可以。



小鸡炖蘑菇



橙汁鸡丸



洋葱土豆片



羊肉炖萝卜

洋葱

冬日的洋葱有发散风寒、预防感冒的作用,同时洋葱特殊的味道可以刺激胃酸的分泌从而增进食欲,促进胃肠道的蠕动,有效改善便秘。

洋葱土豆片

材料:

土豆、洋葱、五花肉、青红椒、白芝麻、小葱、生姜、蒜。

做法:

- 1、洋葱1个切丝备用;
- 2、土豆4个,削皮后切厚片,不要切得太薄了;
- 3、青红辣椒各3个,洗干净后切成圈;
- 4、再切点葱姜蒜,小葱切段,蒜头,生姜切片;

- 5、五花肉切片备用;
- 6、起锅放多些热油,倒入土豆片,煎至一面金黄翻另一面,两面都煎得有点金黄盛出备用;
- 7、用锅里的底油来炒五花肉,把五花肉里面的油脂都煸炒出来;
- 8、加生姜、蒜、干辣椒爆香;
- 9、翻炒均匀后,倒入土豆片、洋葱丝、青红辣椒,炒匀后加生抽和盐调味;
- 10、出锅前加葱段、白芝麻,好吃的洋葱土豆片就做好了。

小窍门:

土豆片不能切太薄,不然容易烂,不好吃。

羊肉

羊肉是冬季进补的绝佳美食。因为羊肉对于冬季驱寒强身真的是好处多多,古籍中说:“羊肉者,补虚益血也”,但是羊肉性温热,常吃容易上火,所以吃的时候最好搭配凉性的蔬菜,比如萝卜,白菜等。

羊肉炖萝卜

材料:

萝卜1千克、羊肉500克、精盐、胡椒粉、葱、姜各适量。

做法:

- 1、将羊肉去筋膜,切成约3厘米方块;
- 2、先放入沸水锅内焯一下,除去血水;
- 3、捞出沥水后放锅内,注入适量清水;
- 4、萝卜去皮,冲洗干净,切成菱形片待用;
- 5、先将羊肉锅置武火上,放入葱、姜烧沸;
- 6、改用文火煮约30分钟;
- 7、放入切好的萝卜同煮至羊肉熟烂;放入盐、胡椒粉调味即成。

宗和

换盆技巧

日常给植株换盆时,需避免一次性换大号花盆,需要循序渐进地过渡,从小盆换到稍大的花盆,最大1~2个尺寸。例如为避免绿萝根系腐烂,尽量不要用深盆或是大盆。换盆前需观察根系的生长状态,若根系全都长到土壤边缘了,可将根系理清后再换盆。

配土方法

在室内养殖花卉植物时,还需注意盆土的选择,一般室内的通风性能较差,光线较弱,需保证土壤有较强的透气和透水性,避免盆土积水导致根系腐烂。在配土时,可在土壤内部掺入少量的颗粒土或碎砖块,提升土壤的透气性。

缓苗技巧

在给植株上盆进行缓苗时,也有一定的技巧。需将植株放置到半阴的环境中养护,每天往叶片和花盆四周喷水2~3次,叶片在进行光合作用时,毛孔会张开,从而能吸收到水分,尽快地恢复生长。等植株恢复生长后,可逐渐增加光照强度,补充肥料。

浇水方法

花卉植物在湿润的环境下才能生长得更旺盛,日常在浇水前,需先观察土壤的干湿程度,需等到土壤完全干透后再浇水。对于耐旱性强的仙人掌、发财树等植物无需频繁浇水,否则会使得根系腐烂。假如土壤碱性化严重,若植物喜酸性,可选择浇灌稀释后的硫酸亚铁溶液。

张华



室内养花 讲究方法