

[#冬日生活打卡季#](#)

大雪过后，温度越来越低，整天哆哆嗦嗦地伸不出手，想出一趟门要裹得里三层外三层，还是冻得不行。在这种条件下，身强体壮的年轻人还能勉强过去，对那些本就虚弱的中老年人来说，确实是一个不小的挑战。



大葱半根切成小圆段；生姜一小块，切成姜片；小葱一根，切成葱花；老豆腐一块，切成均等的薄片。



3. 锅中倒入开水，开水的量没过鲫鱼就好，水开以后，倒入姜片、葱花、加入料酒，盖上锅盖，开大火炖3分钟。



5.加入食盐半勺，关火，盛入汤盆中，撒入一把葱花，放几片青菜叶，淋上芝麻香油，这道鲫鱼炖豆腐汤就做好了。



2、然后把大骨放入锅中，倒入适量清水，放葱段和姜片，半勺料酒，开中火慢慢烧开。烧5分钟，撇开浮沫，然后把大骨捞出，放入盆中备用。



4、再添入一次开水，继续煮10分钟，第

三次加入

开水，水的量要漫住大骨头，然后盖上锅盖，改最小火继续炖煮1个小时。

时间到，加入食盐，白胡椒粉各适量，搅拌化开，煮10分钟，然后撒上适量的枸杞再炖5分钟，最后撒上葱花。



### 三、冬瓜虾仁汤

1、半个冬瓜，先削去外皮，切成薄一些的厚片，放入大盆里面。



几个大虾  
，把虾线、虾头去掉，放入盆中清洗干净。胡萝卜一小块，切成菱形片，放盆中备用。

2、炒锅烧热，添入少许菜籽油  
，油热后倒入大虾煎一下，改中火把大虾煎至两面金黄，倒入漏勺中控油。



改大火把汤汁煮开，改中小火炖8分钟  
，这时候冬瓜差不多软了，把大虾下锅，继续煮2分钟。

加入胡椒粉、食盐、鸡精适量，搅拌化开调料，半分钟后即可关火起锅盛入盘中。