



用热气腾腾的饭拯救寒冷

• 文 | 爱吃的杏子 摄影 | 爱吃的杏子

寒冷的冬天最需要的就是被一顿热气腾腾的饭拯救。南瓜的软糯香甜和着鸡腿的鲜嫩多汁，再加上嫩滑的香菇。米饭吸着汤汁一点点地膨胀起来，闪着油润的光泽。三五种菌菇加些许盐，煮一碗热腾腾的菌菇汤，一口下去满满的都是鲜美。一顿饭吃完，让身体从胃里开始一点点暖起来。

南瓜鸡腿焖饭 (两人份)

用料：

贝贝南瓜200g, 香菇3朵，
鸡腿2个, 大米150g, 蒜3瓣，
小葱1把, 盐, 料酒, 生抽, 食用油。

