

## 7种虾的做法,很适合夏天吃,鲜美可口又下饭,大人孩子都喜欢



虾肉无脂肪,富含优质蛋白质,是很多瘦身人士的首选食物,因为比起又柴又干的鸡胸肉来,它口感鲜甜、微弹,即使白水煮着吃都不烦,更不用说把它做成各种美味了。

今儿再分享7种吃法,虾肉直接入菜,剩下的虾头、虾壳裹一点儿面粉、盐、黑胡椒粉入油锅小火慢炸,就是香酥脆嫩的下酒下饭小菜,尤其是夹在馒头、烙饼里,每咬一口,伴随着“咔嚓”声,嘴里顿时充满了浓郁的虾油味道。有了虾头虾壳的加持,一个大馒头转眼就入肚了,还要什么“小龙虾”啊?

总之,大虾有大虾的高级吃法,小虾亦有小虾的接地气儿吃法,每一种都是大自然的恩赐,开心体会并享受每一种美味所带来的幸福感。

### 【白灼虾】

这道白灼虾,调料不用多放,用薄盐生抽增加鲜味和盐味,更能突出虾的鲜美白水煮一盘虾,再蘸着姜蒜醋汁食用,鲜美可口开胃,不但母亲爱吃,一家老少都喜欢。

### 【海鲜盖浇饭】

这道盖浇饭,用了小海鲜和应季的食材,简单一做,还别说,真挺鲜,一家四口的一顿饭就这么轻松解决了,全家人吃了都说好。天气热,正愁不知道吃什么,随手可得胡萝卜、青椒、洋葱、菜心等应季蔬菜一搭配,你这一锅全给解决了!

### 【凉拌香菇芦笋虾仁】

夏天闷热,在饮食上也不能太单调,推荐这一道凉菜,芦笋、虾仁分别焯水自然放

凉,撒盐和橄榄油,混合均匀即可。低脂营养的虾仁自带鲜香味,与脆嫩的芦笋、滑爽的香菇,简直是绝配。

### 【无油丝瓜虾仁汤】

丝瓜又被称为“美人瓜”,因为其汁水丰盈,口感鲜嫩,富含维生素C和E。夏天的丝瓜物美价廉,可汤可菜。丝瓜刮皮切滚刀块,入开水锅中煮3分钟,加入虾仁,关火,撒盐调味。这道丝瓜做快手汤不但自带清香,搭配鲜嫩的虾仁,真是一道高蛋白、低热量的夏季补水汤菜。

### 【避风塘酥脆虾仁】

这是一道麻辣酥香的开胃菜,方便面饼、豆豉、海米干、麻椒、辣椒、花生入料理机打碎,大蒜切碎,过水后,小火炸成金黄色,

不粘锅留底油,将大虾煎至酥脆,将蒜酥和打好的调料倒入锅中,加入青蒜,翻炒均匀。

### 【虾丸菠菜汤】

这道汤,营养低脂味鲜美,虾丸搭配菠菜,粉中带绿,看着就清淡可口。250克虾肉、50克肥猪肉、盐、香葱入料理机打成肉糜,水开后,将虾泥挤成丸子入锅中,待丸子全部浮上来,将菠菜放入水中,撒盐调味。

### 【清炒虾仁】

这盘清炒虾仁,5分钟出锅,的家常小菜,颜色衬托得漂亮,口感清脆鲜嫩。胡萝卜、黄瓜切小丁,锅中留底油,将胡萝卜煸炒变色,倒入虾仁,大火翻炒,淋少许料酒,加入黄瓜丁,撒盐调味。

## 夏天牛肉这么做真省事,肉嫩入味,15分钟出锅没油烟

都知道牛肉好吃,但也知道牛肉不易熟,尤其红烧牛肉,没3、4个小时,甭打算炖烂。肥牛也好吃,但是要涮着吃才更香,里面有不少肥的,不利于控制体重,而且价格也不便宜。

相对肥牛,牛瘦肉要便宜不少;把瘦肉切得薄薄的,再上薄浆蒸一蒸,简单好做、滑嫩入味的蒸牛肉就冒着香气出锅了。

想要味道更香就淋点热油,激发出香葱味;想无油烹制,那就省了这一步,也照样香嫩无比。

光吃肉容易上火,所以我又用金针菇垫底,脆嫩嫩的口感,营养丰富,最重要的是膳食纤维非常丰富,要不咋叫“明天见”呢;金针菇富含多种氨基酸,对大脑有好处,又称“益智菇”,因此,有儿童和老人的家庭可常吃。

豆腐是优质的植物蛋白质,垫在牛肉下面,不但起到承重作用,还能把部分肉汁吸收进来;喜欢吃素的就吃豆腐和金针菇,借着肉味香喷喷。

这是一道老少皆宜的家常蒸菜,大家各取所需,滑嫩入味不油腻。把牛肉换成猪肉、鸡肉也是可以哒。

---【蒸牛肉豆腐金针菇】---

【材料】牛瘦肉400克,豆腐1盒,金针菇1把,红辣椒1段,香葱1棵,玉米淀粉20克,料酒15克,盐1克,生抽少许,蒸鱼豉油适量,热油少许

【时间】20分钟

【制作】

1. 材料准备好:牛瘦肉,切豆腐、金针菇、香葱、红辣椒;
2. 牛肉提前放冰箱冷冻,取出后稍解冻,用利切切薄片的;
3. 加适量生抽、料酒搅拌均匀,直到肉片全部融化变软;
4. 金针菇去掉老根,分成小撮;
5. 找个大深盘,将金针菇均匀铺底;
6. 再摆上豆腐块;豆腐宜选用质地稍硬一些的,不要用内酯豆腐;
7. 腌制入味的牛肉片里撒2小勺玉米淀粉;
8. 拌匀;
9. 将牛肉片展开,铺在豆腐上;
10. 放在凉水蒸锅里;盖上盖子,大火上汽后蒸15-20分钟;
11. 香葱切末,取一小段辣椒切碎丁;
12. 蒸好的牛肉豆腐金针菇从锅中取出,撒上香葱末和红辣椒碎,淋上热油即可。



### 【小提示】

1. 金针菇自带水分,蒸盘中的汤汁除了有一部分腌制牛肉的料汁外,大部分是金针菇出的汤,极富营养,不要倒掉;
2. 牛肉片趁着速冻能切非常薄的片;加点淀粉可以滑嫩肉片;
3. 豆腐不宜用内酯豆腐,太软易碎,不能承受大量的牛肉片,可以选用柔嫩又有一

定支撑力的南豆腐;

4. 蒸的时间不宜太长,根据容器的大小、深浅,所铺材料的多少、薄厚来调整时间,大火上汽后蒸15分钟左右即可,防止时间太久而使牛肉口感变干变老、金针菇失去脆嫩口感;
5. 泼热油是点睛之笔,能激发出香葱的味道,最好不省略。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am - 8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

COUPON  
15% off

65岁老人额外10%off