

云贵川的凉拌特产小菜,夏天拌一盘特开胃,北方人:一吃就吐

折耳根,又叫鱼腥草,是云贵川地区的特产,药食同源的天然食材。着凉上火嗓子疼,喝几剂鱼腥草药剂就见效,民间也常用鱼腥草根即折耳根煮水饮用。

之所以叫鱼腥草,是因为其特殊的气味像极了淡水鱼身上的腥气。别看鱼腥草冲剂或者口服液甜得挺好喝,但其实原材料可不是所有人都能接受的,尤其是第一次食用它的北方人,十人得有九人要崩溃,没吐在饭桌旁那真是忍了又忍,耐力极高的了。

由于地理环境的原因,云贵川的饮食口味都偏辣,所以原本是清热的鱼腥草在制作成凉菜时也往往放上辣椒这些开胃的材料。这样一来,原本祛火的菜就变成了“上火”的菜,但此菜多在闷热潮湿的夏季食用,正好能将体内的湿气排出,所以,今天分享的这道凉拌鱼腥草(折耳根)纯粹是一道开胃小菜,不做任何疗效。

加入辣椒也是为了盖住部分折耳根的腥气,如果想要食疗效果,不妨减少或者去掉辣食材,加点葱蒜醋也一样开胃。

---【凉拌折耳根】---

【材料】折耳根1把,杭椒2根,小米辣1根,小葱1棵,大蒜4瓣,生抽适量,醋适量,盐少许,白糖5克,辣椒油适量

【制作】

1. 折耳根清洗干净,剪掉关节上的小须子,这样看上去会清爽;杭椒口感清香鲜嫩,辣度合适,红色的小米辣增辣添色,大蒜和小葱是凉拌菜必备小料,尤其夏天可以多食用一些;

2. 折耳根剪成2公分小段;

3. 大蒜剁碎,辣椒切小圈,小葱切段;

4. 与折耳根同入大碗中;

5. 倒适量生抽、醋、少许盐、少许白糖拌匀;加辣椒油或者香油均可,如能腌制一会儿充分入味,食用口感更佳。

【小提示】

1. 北方只有买到折耳根,几乎看不到新鲜叶子,如果能将叶子一起凉拌,口感和营养价值更好;2. 这是一道开胃凉拌菜,所以放了辣椒,同时也能遮掩住折耳根的腥味;如果想要用它清咽去火,可直接将折耳根煮水饮用。



夏天没胃口? 试试这5分钟出锅的香辣豆腐,一扫而光心情大好



夏天闷热难耐,没有胃口,饮食要以开胃、快手为宜,以减少在狭小的厨房长时间逗留,如果家里厨房大并配有空调另当别论。

夏天的饮食虽然讲究清淡,但偶尔吃点麻辣、香辣重口味的也不是不可,尤其最近时不时地下一场雨,不但没去了暑,反而增加了闷热感,此时,吃点重口儿的菜很有必要,除了开胃,更有去湿、排汗的效果。

今天的这盘香辣豆腐就是快手开胃菜,5分钟出锅,又香又嫩,不额外放盐和酱油,就用辣酱和剁椒自带的鲜咸微辣,让人一口气能“撩”光一盘子。

---【5分钟开胃下饭的香辣豆腐】---

【材料】切豆腐1块,小葱5棵,大蒜5瓣,郫县豆瓣辣酱1大勺,红剁椒1大勺,植物油10克,清水半杯

【制作】

1. 材料准备好:切豆腐一块,小葱1把;北方的豆腐分类较细,能分出10来种,切豆腐质地和口感跟南方的豆腐相似;如果小葱的叶子较长,用2根即可;

2. 豆腐切2公分见方的小块;

3. 小葱切末,大蒜拍扁剁碎,郫县豆瓣辣酱和红剁椒各一

大勺;

4. 炒锅中火加热,倒少许植物油,不要等油热,直接将蒜末、辣酱、剁椒倒入锅中,转小火煸炒出红油;一口好的不粘锅可以少油而不粘食材,我用的九阳桃夭炒锅,轻巧匀热,轻油少烟;

5. 豆腐轻轻倒入锅中,倒半杯水,用铲子轻轻推动豆腐,使其全部浸在汤中,中火加热至起小泡;

6. 辣酱和剁椒咸味很重而且有红油,所以无需再放盐和酱油,将小葱末倒入锅中,轻轻拨弄几下出锅。

【小提示】

1. 这道菜的调味就靠豆瓣辣酱和剁椒,二者虽然都有些辣味,但却是不一样的;辣酱的辣味和部分辣油渗入豆腐中更加入味;剁椒的辣更加鲜香并有颗粒感;

2. 想要口味更加浓重些,可以在起锅前撒适量白胡椒粉或黑胡椒粉,除增加风味外,还特别适合闷热的天气,利于发汗、排湿、散热;

3. 豆腐本身是熟的,不宜煮太久,防止豆腐煮得体积过大产生太多气孔而影响细嫩的口感。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am -8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
10% off on purchases above \$100

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

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)

COUPON 15% off
65岁老人额外10% off