

立秋多喝这锅芋头汤,滋补肠胃真舒坦,清香软糯连喝两大碗

立秋了,又到滋补养生的日子了。经过一个苦夏的煎熬,体内很需要热乎汤水的滋润,今天这锅腔骨芋头汤很不赖,清香软糯连喝两大碗,真舒坦。

腔骨,即猪脊椎骨,因脊髓通道形成一个腔而得名。骨多肉嫩,很适合煲汤或者红烧。小芋头,又称芋艿,含有丰富的黏液皂素、大量的蛋白质、钙、磷、钾、维生素B族等多种营养物质,淀粉含量也很丰富,多放一些既是滋补汤,又能代替部分主食。

简单两种食材,清香的汤水,鲜美的猪肉,软糯的芋头,越喝越香。如果有油菜芯,出锅前加两棵,绿白相间,养眼又营养。

---【清香软糯的腔骨芋头汤】---

【材料】腔骨500克,小芋头6颗,姜1块,水适量,香葱末少许,盐少许

【制作】

1. 腔骨清洗干净,入温水锅中煮开;
2. 用漏勺从滚开的地方捞出,避开浮沫;

3. 焯好的腔骨和小芋头准备好;
4. 腔骨与2片姜同入炖锅,放适量水;腔骨如果是刚焯完水的,宜放热水炖;如果是冷藏后的,需放凉水同炖;
5. 隔水炖,汤清味浓不溢锅;如果用明火,水开后转小火慢炖;
6. 芋头不宜早刮皮,外皮会因氧化变色,如提前刮皮可放凉水中浸泡;
7. 腔骨炖得8、9分熟时,芋头切滚刀块;
8. 芋头入骨头汤中,继续盖上盖隔水炖20分钟左右,出锅前撒少许盐、香葱末。

【小提示】

1. 腔骨中的血液较多,焯水后再煲汤可以避免血沫,保持汤品清澈;
2. 小芋头炖得烂烂的才好吃;
3. 用这种方法,还可将小芋头换成胡萝卜、甜玉米、冬瓜块等食材。



北京麻酱凉面的简单做法,清爽开胃,营养健康怎么都吃不够



北京人爱吃芝麻酱,原本习以为常,也不知道从什么时候起就成了全中国都知道的饮食习俗,这才意识到,果真是爱吃麻酱。除了著名的涮羊肉、芝麻烧饼、卤煮、红糖火烧,好多小吃也都有麻酱的身影。

瞧咱这碗芝麻酱凉面,就是以麻酱为拌料。外人可能想象不出这碗麻酱凉面的滋味和乐趣,想着粘乎乎、干不拉叽有啥可吃的。

但其实不然,想要这碗面条水水灵灵、凉嗖嗖、爽爽利利,还是有些小窍门儿的。

比如,面条一定要过几遍凉水,根根爽利顺溜;麻酱不能太浓稠,也不能太稀,太稠面条粘,糊(一声)嘴,太稀挂不住面条,不香;黄瓜丝和大蒜末是标配。记住这几点,这面条想不好吃都难了!

至于现炸的辣椒油、开胃的米醋,都随个人口味添加。

---【清凉爽口的麻酱凉面】---

【材料】面条适量,黄瓜1条,大蒜5瓣,芝麻酱4勺,凉开水适量,盐适量

【制作】

1. 芝麻酱入碗中,逐量加凉开水或者纯净水懈开,稠度如原味酸奶,再加适量盐搅拌均匀融化;
2. 黄瓜切细丝,大蒜剁成末;黄瓜的品种有很多,我这次用的是外皮颜色浅、瓜体粗大汁水多的品种,外皮较粗硬,刮皮后使用;
3. 面条品种不限,粗细均可,原味或者杂粮亦无妨;
4. 水开后将面条入锅,煮至无白芯捞出;
5. 过凉水2-3遍,面条又凉又爽利;
6. 捞适量面条入碗,淋上芝麻酱,撒上黄

瓜丝、蒜末,边吃边拌,清凉爽口,还可淋少许米醋,更具风味。

【小提示】

1. 芝麻酱不能直接使用,少量多次加凉开水懈开再加盐,因为要拌面,所以盐可适量多一些;如果芝麻酱存放时间太长而板结,要加适量芝麻油将其调匀再加水懈开;
2. 面条要用凉水过得凉凉的才好吃,边拌边吃有滋味,全部都拌匀反倒失去了风味和食用的乐趣。



CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子柳州螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来
电话:301-777-8888

*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$ 60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

DC、MD、VA 各地都可送餐!

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121