

去超市买菜,遇见这种蔬菜尽量别买,超市员工:家里几乎没人吃

因为超市里的菜价比较便宜,你每次买菜的时候我都会去超市里买。超市里的菜不仅便宜而且特别的新鲜,尤其是在早上九点的时候去买菜最划算的啦!那个时候的菜是最新鲜的而且价格还不贵,大概是因为我家楼下有两个超市的原因吧!两个超市之间菜品经常搞特价活动,两个超市的门口都有一块小黑板。这就吸引了很多人前去购买啦。

因为我是饭店里的厨师长,可以老板很放心我去菜市场里买菜。有时候我看到楼下超市的蔬菜价格特别便宜,就会去里边购买。买了三年多的菜,对于挑选新鲜的菜品,自然也是轻车熟路啦!除了做饭是以诀窍之外,挑选买菜也是个大学问哦。

如果我给家人买菜的话,我通常不会买这三种菜给家人吃。因为超市员工自己从来都不吃,那么究竟是哪三种菜呢?话不多说,接下来就和大家之间分享干货啦。

No.1 顶尖带黄花的黄瓜

夏季的黄瓜是最受欢迎的啦,凉拌黄瓜相信很多朋友都喜欢吃吧。像超市里那种顶尖带黄花的黄瓜不建议大家购买。这样的黄瓜一般都是激素黄瓜哦,虽然表面看上去新鲜,但一般都是抹了催熟剂的农药。这样的黄瓜你还放心给家人吃吗?

那么买黄瓜的时候应该如何正确挑选呢?

1.买黄瓜的时候最好挑选那种个头比较均匀的黄瓜,特别粗的黄瓜不建议大家购买哦。这种的黄瓜已经老了,里面的果肉基本上已经空心了。一头大一头小的黄瓜也不建议大家购买,这样的黄瓜口感不好,有可能麻嘴。

2.看黄瓜周围的小刺。黄瓜开始生长的时候就有小刺啦,越小的黄瓜它的刺越长。长大后的黄瓜被果肉给撑起来啦,自然他的黄瓜刺也就不那么扎手了。而且分布得比较稀疏,在超市里见到的那种黄瓜刺特别密集的,大家要谨慎购买啦!

No.2 硬西红柿

这个时候的西红柿已经大量上市了,如今的西红柿再也没有当初的沙瓤啦。大家有没有发现呢?现在的西红柿基本上都是大棚里生长的,这时候的西红柿能够卖个好价钱,两块五一斤。等再过半个月,不是大棚里面的西红柿也已经下来啦。

那时候西红柿就已经降价了。所以一些大棚里的种植户为了让西红柿卖个好价钱,就会给西红柿抹一些催熟剂。让西红柿快速地生长,这样就能卖个好价钱了。这样不仅有害我们自己的身体健康,而且还吃到了没有味道的西红柿。所以大家碰到硬的西红柿,建议不要购买哦。

如何挑选自然成熟的西红柿呢?

1.我们去市场上挑选西红柿的时候,可



以看一下西红柿的叶子。选择6叶西红柿会比5叶的西红柿要好一些。

2.捏一下西红柿的软硬程度。越硬的西红柿不建议大家购买哦,正常成熟的西红柿一般都有绿色或者是白色的斑点。用激素催熟的西红柿,几乎全身都是红的。

No.3 照明灯下的蔬菜不要买

去一些大型超市里买蔬菜的时候,我们可以看到它的上面有一个照明灯。这个照

明灯其实是给蔬菜来提亮的,里面有些蔬菜,可能已经蔫了,但是在照明灯的照射下我们根本就发觉不了。这样的蔬菜带回家后放不到两天就坏啦!既浪费钱而且又伤感情,我曾经就买过一次这样的蔬菜。带回家后不到半天蔬菜就已经变蔫了而且没有水分了。所以从那以后再也不要再去那个超市买蔬菜啦!

凉拌牛肉解馋开胃,20分钟立马儿吃上,嘴馋心急的吃货有福了



牛肉好吃,但传统的炖牛肉没有几个小时甬打算鼓捣熟,嘴馋心急可咋办?最近很火的凉拌牛肉真不赖,我也做了一回,虽然没有炖牛肉那般醇厚,但20分钟立马儿吃上,解馋又省事。

这个拌牛肉的原理很像是涮羊肉,通过焯烫使肉片在短时间内成熟,还保持了牛肉的口感和营养。虽然今儿做的酸辣口儿的,但刚说了跟涮羊肉原理很像,所以也可以尝试做成麻酱口儿或者其它口味的。

没啥要点,把肉切得薄薄的也不需要什么技术含量。咱不是专业大厨,刀功肯定提不上台面,所以就用笨办法——把肉冻成块再切,解冻后的肉片可以跟涮羊肉的肉片有一拼。

---【香嫩开胃的凉拌牛肉】---

【材料】瘦牛肉500克,胡萝卜1根,香菜1把,大蒜5瓣,小葱2棵,醋适量,生抽适量,白糖1小勺,玉米淀粉2小勺,香油或辣椒油适量

【制作】

- 1.牛肉从冰箱冷冻室取出,胡萝卜削皮、香菜、小葱清洗干净;
- 2.牛肉切薄片;窍门1:提前数小时冷冻成块,室温下放一会儿,酥冻时切片;窍门2:

用冻肉专用刀,刀刃呈锯齿状的,即使是刚取出来的冷冻肉也能切得非常薄;

3.肉片解冻后撒2小勺玉米淀粉;

4.抓捏均匀,通过上浆可使牛肉口感更嫩;

5.烧一锅水,水开后分几批将肉片入沸水焯烫变色即捞出;肉片太凉,需要长时间才能煮沸煮熟,分几次放入能很快成熟,就像涮肉那样;全部焯烫后自然放凉;

6.胡萝卜切细丝、香菜切寸段、小葱切末,大蒜剁碎;

7.胡萝卜丝、一半香菜、一半小葱末、全部大蒜末入大碗,用适量生抽、醋拌匀;生抽有咸度,盐量根据口味酌情加入;拌匀,使胡萝卜丝略变软;

8.加入牛肉片、剩下的香菜、小葱末,淋少许香油或者辣椒油充分拌匀即可。

【小提示】

1.牛肉片切得越薄,口感越嫩;焯煮后会有一部分淀粉浆融入水中,但不影响牛肉的口感;

2.调料不限这些,可根据口味调整,麻辣味、孜然味、香辣味、黑椒味等均可通过加入不同的调料或者配菜改变。

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

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

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

燕子螺蛳粉

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

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

*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!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询