

## 佛手牛肉怎么炒才好吃?

天气越来越凉了,嘴馋想吃肉,但是又不想吃太多猪肉,说香归香,但是脂肪太多,容易长肉。也是,天太冷,运动少,宅在家里不动窝,所以饮食上还是要注意点儿。这也难不倒我,各种牛肉安排上。

把以往小炒菜中的猪肉换成牛肉就“齐活”了。牛肉蛋白质含量高且优质,脂肪含量少,做得好一样很美味,就像今天这道快手小炒菜——牛肉炒佛手瓜,牛肉入味有嚼劲,佛手清香嫩脆,红黄甜椒又增加了色彩,真是简单又好吃的下饭菜。

家常菜没有固定搭配,随手取材,稍一搭配就是好菜,只是蔬菜的质地不一样,所以琢磨一下入锅顺序,美味出锅啦!

---【快手滋味菜之牛肉炒佛手瓜】---

【材料】牛里脊300克,佛手瓜1个,大蒜1头,红甜椒1块,黄甜椒1块,油适量,淀粉1小勺,料酒少许,盐少许,酱油少许,生油少许

【制作】

1. 牛里脊切薄片,佛手瓜清洗干净;
2. 牛肉片中放一小勺淀粉、少许料酒,抓捏均匀上浆;

3. 佛手瓜对切两半,扣着切薄片,大蒜切薄片,红、黄甜椒切小块;

4. 热锅温油,蒜片煸炒出香味;

5. 佛手瓜、红黄甜椒入锅,翻炒2分钟变色、微微变软,盛出备用;

6. 炒锅中倒适量油,不等油热,直接将牛肉片倒锅,用铲子迅速划散,使肉片彼此不粘连;

7. 转大火,肉片表面变色,撒盐、倒适量酱油、生抽,翻炒均匀;

8. 将佛手瓜等蔬菜回锅,混合均匀即可出锅。

【小提示】

1. 牛肉用牛里脊或者牛瘦肉;将牛肉冷冻变硬后再切,肉片又薄又均匀;

2. 肉片入热锅凉油,迅速划散再转大火,肉片独立而且成熟得快;

3. 调味料不限这些,可根据口味调整,比如放黑胡椒粉、辣椒粉等;

4. 配菜也不限这几种,可一年四季进行调整,老也吃不腻。



## 秋天可别错过南瓜,用它做馅太香了,玩儿似的就吃了3个大包子



秋天是南瓜丰收的季节,南瓜的品种很多,可入菜、可做馅、更可代替一部分主食。

南瓜含有丰富的钴,它是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素,含量在各类蔬菜中居首位,常吃南瓜有助于胰岛素水平的调节,从而预防糖尿病,降低血糖。南瓜中丰富的膳食纤维能促进肠胃蠕动,丰富的果胶有很好的吸附作用,有助于去除肠道内的有害物质,并延缓肠道对糖和脂质的吸收。

南瓜好处多多,且物美价廉,几块钱就能买一个。如果是自家种得更好了,在田间地头随意撒几粒种子,平时稍加打理,秋天就能收获十几个甚至更多的南瓜,能吃到开春也不是啥难事。

---【又香又补钙的虾皮南瓜包子】---

【材料】虾皮90克,南瓜1块,小葱1棵,油30克,盐2克,中筋面粉800克,干酵母8克,面粉用室温凉水450克

【制作】

1. 面粉、南瓜、虾皮准备好;
2. 面粉、干酵母、室温凉水同入盆中,先用筷子搅拌成絮状,再揉成无干粉、不软不硬的面团,盖盖子室温下发酵;面粉的吸水率不同,水逐量加入;一般来说,水量是面粉量的55-65%,水少一些,包子成熟后立体感强;水多一些,包子易变形,但口感更加喧软;
3. 炒锅中倒油,油温4、5成热时,放虾皮小火煸炒出香味,体积略缩小、颜色微黄,关火,撒小葱末拌匀,晾凉使用;
4. 南瓜去皮、去籽,用擦丝器擦成细丝,如果太长,可用剪刀剪短;为嘛不用刀和案板

呢?因为用剪刀省事,只需冲洗一下即干净,用刀和案板还得刷洗,费事又费水;南瓜丝里撒1克左右的盐,拌匀,静置5分钟;

5. 用手抓起南瓜丝,稍用力攥一攥,但别攥得特别干;看左上角,居然挤出了很多南瓜汁;如果不挤掉多余的南瓜汁,蒸出来的包子就太“水了”,容易塌皮、漏底;

6. 虾皮和南瓜丝同入盆中,尝尝咸淡,可再适量加一点儿盐,但虾皮本身是咸的,所以要把这个盐量也考虑进来,避免太咸而影响健康;

7. 发好的面团是原来的2-3倍;
8. 面团放案板上,撒少许面粉稍用力揉3分钟左右,搓成长条,切成大小均匀的剂子;

9. 擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;

10. 取适量馅料放圆皮中间,馅料尽量多放,南瓜生的时候“扎扎乎乎”,熟了就变软塌了;

11. 按自己的手法包成包子;

12. 蒸锅里放水,硅胶蒸垫上抹少许油防粘,每包好一个包子就码放在上面,全部码放完后盖盖子,二次发酵20分钟左右,根据锅内温度和室温调整时间;

13. 包子是原来的1.5-2倍大,开大火,水开后蒸15分钟,焖3-5分钟出锅。

【小提示】

1. 蒸的时间根据包子的大小来调整,这个是素馅,只要保证皮子完全熟了就可以了;

2. 南瓜的品种很多,不一定是黄瓤的,用南瓜做馅,可嫩可老,各有不同口感和风味。

### 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



請扫码入稻壽司群

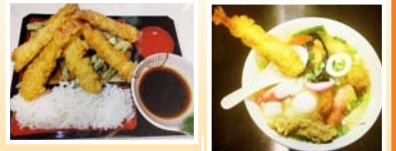
每晚6:30後 特價

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

6-101 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

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy  
Fredericksburg, VA 22401

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

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)

COUPON  
15% off

65岁老人额外10% off