

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. 佛手瓜反应对切两半,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

每晚6:30後 特價
营业时间:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
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
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

新店隆重开业

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