

家常酿豆腐 低脂高蛋白,冬天补充营养首选它,真下饭

豆腐有南豆腐和北豆腐之分,口感不一样,南豆腐是石膏加工,所以水分多很嫩,北豆腐是卤水点的,所以口感结实有微酸,但是从营养上来区分,个人还是推荐北豆腐的。北豆腐,又称老豆腐,硬豆腐,是由盐卤作为凝固剂而制成的,质地较粗,颜色稍微发黄,有较高的补钙效果!冬天用白菜炖豆腐热乎乎吃着暖胃舒服,而我更喜欢加少许的肉末一起做成酿豆腐,下饭不说,营养还更全面了,给孩子吃增强体质,入冬少生病。

一起来看看具体是怎么操作的吧。

【家常酿豆腐】

材料:北豆腐适量,肉末一小碗,还有蛭干少许(不喜欢可以选择不放)

因为我是福建人,所以很喜欢各种海鲜干货,不喜欢可以不用加的。之所以加入蛭干,是因为蛭干不但含有丰富的蛋白质,还含有一些微量元素,如钙、镁及铁等。这些营养都是人体正常代谢时必需的营养成分,人们食用它以后,能吸收营养,缓解身体虚弱,起到明显滋补作用。

具体做法如下:

第一步就是把蛭干用热水浸泡半个小时,然后和少许的姜一起放入料理机都搅拌碎了,接着加入肉末中(我用的肉末是3成肥7成瘦的那种),同时加入酱油、料酒,少许盐巴和糖、鸡精、胡椒粉,分次加入2大勺的水,顺一个方向搅拌上劲,最后放入葱末拌匀腌制10分钟。

第二步:把北豆腐切成麻将般的小方块,中间挖个小洞,填入肉末。

第三步:烧热锅倒入油,然后把有肉末的一面豆腐先放入锅里(可以轻轻按下帮助定型),小火煎片刻然后翻面继续煎金黄。

第四步:烹入料酒,加入没过材料的水,倒入红烧酱油(也可以是生抽和少许老抽)、糖烧开转中火焖煮入味,最后收汁装盘即可。

小贴士:记得先把有馅料这一面放入煎,同时稍微按压下方便定型,这样馅料就不会容易脱落了。

别小看这么一盘豆腐菜,但是这么做超级的下饭,忍不住一大碗米饭就吃完了,便宜还下饭,天冷吃还暖身,健康就是这么吃出来的。



“花开富贵” 冬吃萝卜营养好,这样做孩子真爱吃



今天我推荐一道非常适合孩子和老人吃的菜,不上火简单蒸一蒸,简单美味特别下饭,孩子看见食欲自然就有了,另外照着这种方法,会让不喜欢吃白萝卜的人也会改变主意的,大口的吃饭。

这一道菜很家常,食材都说身边随处可

以见,市场逛一逛都能买得到,不贵很便宜的。只要少许的肉末和白萝卜就成。

白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜中的维生素C能防止皮肤的老化,阻止黑色素的形成,保持



皮肤白嫩。此外维生素A和维生素C有抗氧化的作用,可以有效抑制癌症,也可以预防老化及动脉硬化等。所以中老年朋友和女性朋友也是要常吃,对健康非常有利。

我给取了一个名字叫【花开富贵】

准备的材料:肉末适量(去皮的猪后腿肉),白萝卜取中间一段,香菇2朵,另外姜少许,胡萝卜少许点缀用。

调料也很简单,我用了六月鲜10克轻盐酱油1勺,味达美臻品蚝油1小勺,糖少许,胡椒粉少许,料酒少许(也可以不用)

准备工作:首先把白萝卜去皮,然后切成硬币那般厚度,每片要均匀,之所以用中

间部位是为了保持大小一致。

然后烧开水放点盐巴,把萝卜片放入焯烫,煮开有点软了捞出来过下凉水,然后沥干备用。

同时把香菇,胡萝卜和姜片一起放入料理机里面,全部都打碎了。

下面开始制作:

第一步:将肉末(买时候让卖家帮忙加工好了),还有配料都放入碗中,同时加入酱油和蚝油、少许的糖胡椒粉,顺一个方向不断搅拌上劲,然后进行腌制10分钟。

第二步:取一片萝卜,中间放入适量的肉馅(不要太多),将2边往中间对折,一一排入碗中。因为萝卜是焯烫过了,所以变得有点软,是很容易这样对折的。

第三步:同时冷水上锅,水开后蒸上5-7分钟就可以了。

最后一步:把蒸出来多余的汁水倒入锅中,淋入少许的水淀粉勾兑成薄薄一层芡,淋在萝卜上就可以了。

端上桌之前撒点香葱末,卖相一下子就很诱人了,孩子看着不爱吃都不行啊。有句老话说:冬吃萝卜夏吃姜,一年不用找医生。可见冬季多吃萝卜对健康是相当有好处的。

萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪、使之得到充分的吸收;所以记得胃口差的时候,想想白萝卜吧,怎么吃都好的。

小贴士:白萝卜不要切太厚,硬币那样就可以,焯烫目的是让其变软这样好摆放。

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

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