

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,阻止黑色色斑的形成,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**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**
营业时间:9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

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

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off

65岁老人额外10% off