

好看好吃的紫薯银耳羹,做法简单,营养健康又滋补

天凉了,最受欢迎的自制饮品就属雪梨银耳羹了。食材简单,常喝功效高,雪梨、银耳、枸杞是常见的食材。常吃这个,总觉得有点腻烦,把里面的食材做个小调整,主体材料没有改变,但是从视觉上就觉得美多了。

看这粉嫩的颜色,能猜出是什么吗?是紫薯。

紫薯原本是紫色的,也就是紫罗兰那个颜色的,但为嘛变成了“巨丰”葡萄的颜色呢?

这是因为紫薯中的花青素不稳定,遇热及遇到雪梨中的果酸后就变色了,而紫薯块反倒变成了芋头般的白中带紫红的样子。

---【雪梨紫薯银耳羹】---

【材料】雪梨半个,银耳1/3朵,小紫薯1个,冰糖2粒,水适量

【制作】

1. 材料准备好:雪梨,干银耳,小紫薯;
2. 银耳用凉水浸泡;
3. 雪梨取半个,去籽,切碎丁;
4. 泡发好的银耳用剪刀剪碎;
5. 雪梨碎、银耳碎、2粒冰糖、适量凉水同入养生壶中,用“银耳”程序煮40分钟,或者根据喜欢的口感调整时间;
6. 紫薯削皮切小丁;
7. 入银耳羹中煮10分钟;
8. 煮好的雪梨紫薯银耳羹,颜色粉红,微甜滑嫩,趁热食用,口感甚佳。

【小提示】

1. 想要银耳出胶,除了将银耳剪得碎,还要适当延长炖煮的时间;
2. 紫薯中的花青素不稳定,着热和雪梨中的果酸会变色,不影响食用和效果。



咸香味美的雪里蕻蒸腊肉,肥而不腻,做法简单又好吃

一提起雪里蕻,北方人都熟悉它,细长碧绿的大叶蔬菜,跟南方的芥菜、榨菜是“当家子”,只不过雪里蕻和芥菜是叶用芥菜,榨菜是茎用芥菜,而大头菜是根茎芥菜。它们都有一个共同的特点,就是新鲜的时候都有一股辣气。

雪里蕻一般在秋末冬初时大量上市,很久以前冬天只有大白菜、萝卜的年代,雪里蕻可是老百姓冬天的当家菜之一。奶奶妈妈们会用粗盐把它们腌在大瓦缸里,冬天捞两把炒黄豆是喝粥绝佳小菜;炖鱼时放一把增加鲜味,煮面条时放几筷子碎末,再滴几滴香油,就是一顿美味。

家里的老人因为过苦日子,所以个个都是过日子的好把式。为了能在冬天也有菜吃,会将盛季的新鲜蔬菜晾晒成干菜,到了冬天,用点大油(即猪油)一蒸一炖,就是美味下饭菜。这雪里蕻便是其中的一种。

如今,温室和大棚的普及,一年四季吃上丰富的新鲜蔬菜已经不是奢侈的事了,但是像干菜、干豆角这些传统民间美食依然还有一席之地,偶尔吃一顿,独特的干菜味还能隐约唤起儿时的美好回忆。

---【腊肉蒸雪里蕻】---

【材料】五花腊肉400克,无盐雪里蕻干菜1盘,小葱4棵,大蒜1头,生抽30克,八角2颗,水1碗

【制作】

1. 无盐雪里蕻干菜和腊肉准备好;
2. 雪里蕻干菜用凉水淘洗几遍,去掉叶间的尘土,再用凉水浸泡至枝叶舒展;
3. 腊肉带皮切薄片,小葱切末,大蒜切片;
4. 泡好的雪里蕻干菜淘洗2遍,擦干;
5. 切寸段,和大部分葱末、蒜片、2颗八角碎瓣、生抽拌匀,装入大碗中;

6. 铺满一层腊肉;
7. 再铺一层,干菜很吃油,这样摆盘除了好看,还能将肉片中的油脂蒸出并渗透到干菜中;
8. 入蒸锅,大火上汽后转中火,蒸40分钟出锅,撒少许葱末增色添香。

【小提示】

1. 雪里蕻干菜是将新鲜的雪里蕻洗净蒸熟-晒干-再蒸-再晒制作而成的,其它叶菜也可以采取这种方法制作保存,但不建议大量做,除了费事外,还会造成大量营养流失,少量制作保留一些传统和增加菜品风味而已;
2. 所有的干菜都很吃油,所以腊肉或者咸肉选择肥肉多一点儿的,无需再额外加油了,盐可根据选用腊肉的咸度和个人口味酌情加入。



好吃的红烧肉不放一滴水,喷香入味不腻不腥,这么做特省事



红烧肉似乎永远吃不腻,在纯粹的红烧肉基础上还可以加些其它食材如鹌鹑蛋、鸡蛋、香菇、豆腐结等,老也吃不腻。

最好的五花肉在接近猪后臀尖部位,五花三层分明,肥瘦肉厚度相当,一整块五花肉厚度为一寸左右。选择优质五花肉,可用手摸,略微有沾手感觉,肉上无血,肥肉、瘦肉红白分明,颜色鲜艳。

今儿咱用啤酒炖五花肉,不放一滴水,用砂锅中火炖了50分钟,满屋飘香,馋香流口水。

---【啤酒红烧肉】---

【材料】五花肉900克,精酿啤酒300毫升,鹌鹑蛋1碗,小葱1把,大蒜1头,姜1块,红烧酱料2包

【制作】

1. 五花肉清洗干净,切3公分厚的大

块;

2. 和2片姜同入温水锅,水开后煮2分钟,避开浮沫捞出;
3. 肉块放入砂锅中,再放两片姜;
4. 煮熟剥皮的鹌鹑蛋倒入锅中,放一把小葱段、一头大蒜瓣;
5. 倒适量红烧酱料;
6. 倒一瓶啤酒;
7. 稍微混合一下;
8. 大火煮开,中火焖炖50分钟;
9. 香气扑鼻,肥肉入口即化,瘦肉熟烂却有嚼劲,一点儿不油腻。

【小提示】

1. 选择清爽型的啤酒即可,肉中自带水分,砂锅保水性较好,所以无需再额外添水;
2. 红烧酱料可选自己喜欢的品牌,用量随口味和肉量调整。





汉宫 CHINA GARDEN RESTAURANT

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
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030



发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137(手机)

*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

火热筹备中:热爱螺蛳粉的小伙伴们
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦!

中国城店面已经关闭
详情请直电燕子



DC, MD, VA 各地都可送餐!