

用五花肉炒一盘下饭菜,香润鲜嫩百吃不厌,拌米饭夹烙饼最棒了

这道菜很家常,很好吃。食材简单,做法容易,在基础的做法上,还可将食材做调整,再换一些零七八碎的调味料,比如豆豉辣酱、剁椒、芽菜等,就能衍生出更多菜品,更多口味。

现在一提起下饭菜就会遭到一些人的反对,说现在都不缺吃喝、不缺油水,能不能从营养角度多讲讲,多分享更健康的美食。

带皮五花肉,油脂含量较多一些,但减少炒菜的用油量,整体的油量就降低了。猪油里主要的成分是高脂肪脂肪酸甘油酯和不饱和脂肪酸甘油酯,对健康有坏处也有一些益处,具体可自行查询专业解答,不想查答案那就把猪油量控制在不超过30克即半个鸡蛋那么多就成了。

老有这家那家说猪肉不健康,试问一下,只听说过吃牛肉、羊肉上火的,还真没听

说过吃猪肉上火的,可见猪肉温和,适合大多数人群。五花肉鲜嫩温润,瘦肉中含铁量较多;豆腐干富含优质植物蛋白质、钙、磷等;辣椒富含膳食纤维、维生素C、铁;肉吃多了容易不消化,大蒜会产生气体,能促进肠胃很好地蠕动。

---【辣椒豆腐干小炒肉】---

【材料】带皮五花肉1条,豆腐干300克,辣椒1根,大蒜5瓣,油少许,盐1克,酱油10克,料酒少许

【制作】

1. 带皮五花肉一条,清洗干净;
2. 切成薄片;
3. 五香豆腐干切薄片,青辣椒一个;也可以加大辣椒的用量,青红椒均可;
4. 辣椒切细丝,大蒜切薄片;
5. 炒锅中倒少许油,油温4、5成热时将

蒜片和肉片同入锅,翻炒变色出油;

6. 倒料酒翻炒去腥,再倒少许酱油上色;

7. 豆腐干和辣椒同时入锅,转大火,快速翻炒;

8. 撒盐、淋酱油,炒匀即可出锅。

【小提示】

1. 肉片不上浆,直接入锅煸炒出油,吃着不腻还特香;

2. 豆腐干干有硬有软,太硬的品种可提前焯水变软;

3. 辣椒不用炒烂,变色即可,余温还能将其进一步加热;

4. 青辣椒可换成青、红辣椒、青蒜段、洋葱丝、胡萝卜丝等,色彩艳丽,营养和口味更丰富。



过年别蒸馒头了,花卷这样做酥脆松软还简单,一顿一锅不够吃

进入腊月,不管上班不上班,每一个人都是家里家外的各种忙碌,备年货,大扫除,这一年的积累,感觉这一个月都要做完,要做的事情太多,有时候忙的都没有时间做饭,今天给大家推荐一道超级简单的葱香花卷,不用蒸,这样做酥脆松软还简单,一顿一锅不够吃,越嚼越香,多吃也不怕胖。

北方人喜欢吃面食,快过年了,很多家庭都会蒸一些馒头花卷趁着正月吃,学会这方法,过年就不用蒸馒头了,随吃随做,好吃又简单。

其实做花卷真的很简单,虽说发面需要时间,但是放在那里又不需要人看着,也就无所谓了。如果有时间就用自然发面法,吃得最健康,特别有风味,凉了也不硬。否则用酵母发面同样健康,时间会缩短很多,但是没有自然发酵的味道浓郁,新出锅的才好吃。自然发酵需要用小苏打综合一下,去掉

酸味。酵母发面不需要综合,二发后会更加萱软,各有所长,因人而异,做法都很简单。

我今天做的葱香花卷用到红薯羊奶加燕麦粉,低脂低卡粗纤维,放心吃,多吃也不会长肉,非常适合春节期间食用。做法也极其简单,酵母发面,半个小时就OK了,不用二发,平底锅一烙,十分八分就出锅,底焦脆,越嚼越香,上边松软,葱香浓郁,满屋子香味,闻着都流口水,烙一锅没够吃,太香了!

接下来就一起看看具体做法吧!

【葱香花卷】所需食材:红薯泥110g;燕麦小麦面粉200g,纯羊奶70g;酵母3g;油适量;葱花适量。

厨具:新思特煎炒锅

做法及步骤:

红薯去皮洗净切片,上屉蒸熟,燕麦小麦粉过筛,可能做烘焙的习惯,无论做什么

都会把面粉过筛,也可以不过筛的。

蒸熟的红薯稍凉一点,将红薯压成红薯泥,加入羊奶搅拌均匀,微温时加入酵母搅拌均匀,然后加入到面粉中搅拌至无干粉,红薯的干稀度不一样,羊奶的用量可根据具体情况加减,可预留10g羊奶,感觉还有干粉就加入剩余的羊奶或者多加一点羊奶,然后揉成面团,盖上保鲜膜,我直接放在蒸红薯的蒸屉上,半小时就发酵好了。

发酵好的面团取出揉匀排气,盖上保鲜膜松弛10分钟左右。

香葱洗净,取葱叶切成葱花,将面团擀成大大的圆饼,刷上一层植物油。

然后撒上少许盐,再撒点面粉,最后撒上一层葱花。

从一头卷起来,按照自己喜欢的大小,均匀地分成若干小面剂子。

两个面剂子放在一起,拉长向中间扭成

花卷,可以断面朝上,花卷的层多适合蒸,像我这样拉长层少,但是底部没有葱花,适合烙,不会糊锅底,还是根据个人喜好操作吧!

平底不粘锅或者平底不粘炒勺都可以,薄薄地刷层油。

码入做好的花卷,冷锅冷油入锅。电磁炉设置800到1000度启动电源,电磁炉品牌不同,热度也有差异,请根据自己的电磁炉特点而定。

盖上锅盖煎上3分钟左右,轻轻晃一晃锅子,花卷随之滑动即可。

加入半杯开水,也可以用冷水,开水更快一些。

盖上锅盖,焖上3~5分钟,确保花卷熟透,待水分收尽,再煎1分钟左右,让花卷底部更酥脆。打开锅盖,再撒点葱花,看着有食欲吧。细品葱香浓郁,奶味十足,焦脆又松软,越吃越想吃。

终于找到快速腌制腊八蒜的做法,今天腌制明天吃,翠绿爽口超开胃

腊八节的传统习俗除了吃腊八粥,祈福来年五谷丰登,民间还有腌制腊八蒜的习俗,传统做法是在腊八节这天,用米醋泡制去皮的蒜瓣儿密封保存,到除夕启封,和饺子是绝配,酸脆可口,爽口开胃,是春节期间的佐餐佳品。

腊八蒜作为北方的传统小吃,老式传统做法几乎家家都会腌制,非常简单,只要有这3种食材蒜、糖、醋就够了,腊八腌制除夕吃,绝对零失败。但是这个时间还是太长了,要想随时都能吃到腊八蒜,传统做法是不行的,网上快速腌制的方法也很多,都说2天就变绿,但是很多人试过就没有成功。也许是你的做法不对,今天给大家推荐好朋友最拿手的腊八蒜做法,今天腌制明天吃,翠绿爽口,超级开胃,比长时间腌制的腊八蒜

更脆更爽,想吃腊八蒜的朋友不妨试试。

腊八蒜的腌制方法其实很简单,没有难度,所差的二就是时间问题,要想快速腌制腊八蒜,朋友这个方子你一定要试试,细节不能马虎,每到冬天,朋友都是这么做,没有失败过,接下来就一起看看具体做法吧!

【快速腌制腊八蒜的做法】:所需食材:大蒜1000g;糖50g;盐50g;米醋200g;香醋300g。

做法及步骤:

大蒜记得要选择紫皮蒜,一般市场上都会有白皮和紫皮两种颜色的大蒜,虽然都是大蒜,但是还是有区别的。紫皮大蒜个头中等蒜瓣均匀,口感更辛辣浓郁,含有花青素,具有抗氧化的作用,抑菌效果更好,品质更优。

我这次腌制的腊八蒜用量是朋友方子的四分之一,250g大蒜,50g米醋,75g香醋,12g糖;12g盐,想做多少按比例增减就好了。其实一次也不要做太多,吃完了再做,很简单。

大蒜用温水浸泡十分钟,这样更容易去皮。这做法还是有别于传统做法,传统做法大蒜是不能沾水的。

去皮后的大蒜去掉两头,这个细节很重要,很多人做错了。这样操作断面大,更容易氧化,所以才能加快变色的速度。这也和传统做法不同,传统做法是不能用刀切的,容易产生铁锈味,其实那是早年间没有不锈钢的刀,现在就不存在这个问题了。

去皮的蒜放入盆中,加入糖和盐,带上一次性手套反复抓匀,腌制30分钟,

将米醋和香醋按比例搭配好。

取无油无水的锅,加入配比好的米醋,小火烧开。

直接倒入用糖和盐腌制过的大蒜上,这一点也很重要,很多人都是等着晾凉再加入,难怪你腌制的腊八蒜不翠绿。

凉透后就可以装入容器了,最好是用玻璃瓶或者瓷质容器哦,其他制品遇酸时间长容易氧化。看看我这个腊八蒜装瓶时感觉就有一丝丝的绿色了,所以,细节一定要注意。

盖上盖子,常温保存一天即可食用。还是要放在略微温暖的地方,太凉时间会长一些,我是放在室内暖气的附近,通风良好的位置。一天后就可以开吃啦,喝腊八粥吃腊八蒜极其完美。

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

每晩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

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生翅蚌
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗