

这道清蒸冬瓜卷真漂亮，裹上虾仁营养翻倍，清新爽口还不油腻

北方的冬天干冷，尤其屋里有暖气，温度都在26度左右，愈发让人觉得干燥了，所以在饮食上比其它几季多了汤汤水水，在菜品制作上也多是浓郁和清淡相结合，就如这道清蒸冬瓜虾仁，清清爽爽的很让人喜欢。

冬瓜一向是北方人喜欢的果类蔬菜，有清热、补水的效果，平时多是煮肉丸汤或者炒着吃。今天我分享的这道冬瓜虾仁卷，造型别致，口感清香，冬瓜的洁白和碧绿与虾仁虾尾的红润相搭配，小清新中带着一丝热闹，不但适合平时食用，也很适合节日的餐桌。

这道清蒸菜主打清香鲜美，所以只淋了少许蒸鱼豉油，突出的是清香味，如果喜欢口味重的、油润的，可参看文末的“私房话”，根据个人口味进行调整。

---【清蒸冬瓜虾仁卷】---

【材料】冬瓜1块，大虾18只，蒸鱼豉油适量，盐1克

【制作】

1. 大虾清洗干净；
2. 去壳、留虾尾，挑掉虾线，冲洗干净；
3. 冬瓜选中段，切掉表皮；

4. 用宽一点儿刮皮刀刮出薄薄的冬瓜片；

5. 水里放1克盐，水开后把冬瓜片入水焯煮1分钟，捞出来晾凉备用；经过这步处理，冬瓜皮就软了很多，能卷起来且不断；

6. 把虾的背部和腹部各划几刀，蒸好的虾仁不弯曲；取一条冬瓜片，长度1-5-20公分长；把虾仁放在一侧；

7. 卷成卷，虾仁完全包裹在冬瓜片里，露出虾尾；

8. 取一个大深盘，冬瓜虾仁卷码放在盘中，如果是过节吃，可摆出好看造型做装饰；

9. 入开水蒸锅，蒸12-15分钟，蒸的时间根据冬瓜片卷的薄厚及虾的大小来调整；

10. 出锅后淋上蒸鱼豉油，撒香葱末或者青蒜末做装饰；想吃清淡的直接开吃，想要油润些的，可泼热油，激发出香葱或者青蒜的香气，冬瓜虾仁卷也更香润，这一步随个人的口味和喜好。

【小提示】

1. 刮刀要用那种比较宽的，这样才能将整个虾仁包裹住，两边露出一小点虾肉和虾尾，蒸熟后白里透红更好看；



2. 这道菜主打清淡，突出的是冬瓜的清香和虾仁的鲜美，所以不需要太浓的酱汁，蒸鱼豉油的鲜度和咸度够用了，如果觉得味道不够，可提前用少许盐和白胡椒粉腌制一下。

腊月，吃啥都不如吃它香，简单好做，多吃也不胖，比吃肉还过瘾



进入腊月就是年，朋友聚餐，家人团聚，大鱼大肉吃多了，除了油腻还会长肉肉，所以要记得多给家人吃这菜，不但解油腻、消积食，还能健脾开胃，常吃可增强人体的脾胃之气，用它来做早餐，我家一周吃3次，简单好做还有营养，比吃肉还过瘾，多吃也不胖人。

这菜就是韭菜，进入腊月，记得常给家人吃点韭菜，几块钱一大把，一家人吃一顿，物美价廉。重要的是韭菜易消化，具有补肾起阳，润肠通便、疏调肝气，增进食欲，增强消化的作用。韭菜中的膳食纤维，不仅能促进消化，还能起到一定的润肠作用，所以，韭菜又被人们称作“洗肠草”，吃韭菜可以将人体内的很多毒素以及多余的脂肪一起排出体外，春节前后，肉吃多了，常吃韭菜还能达到减肥的目的。

今日早餐，小朋友点名要吃韭菜鸡蛋馅煎饺。别以为早餐做煎饺很麻烦，其实很简单，记得提前一天晚上就把面团和好饧着，韭菜摘洗干净，放在那里自然晾干，第二天早上直接切碎，煎个鸡蛋一拌特别节省时间。包上馅平底锅一烙，不到半小时就上桌，简单又好吃，也是一道快手早餐，早餐吃它我家小朋友从来不赖床，一顿能吃四五个，比吃肉还过瘾。

【韭菜鸡蛋馅煎饺】所需食材：面粉400g；鸡蛋4个；韭菜1把；油适量；盐适量；料酒少许；蘑菇粉适量；胡椒粉适量；蚝油适

量。
做法及步骤：
面粉一分为二，一半开水烫面，一半常温水和水，晾凉后揉在一起，盖上保鲜膜饧着。也可以不烫面，烫面更柔软劲道。如果早餐做煎饺，最好前一天晚上和面饧着，第二天早上面团特别好。

鸡蛋打散，加少许料酒去腥，搅拌均匀。炒锅加入适量的油，要比平时煎蛋多一点的油，拌馅时不用另加油了。油开倒入蛋液，迅速用筷子划散，越碎越好，然后取出晾凉。

提前一天晚上把韭菜清洗干净，自然晾干。早上直接切碎，放入盆中，加点色拉油拌匀锁住水分，再加盐不会出水，这一点很重要。然后把煎好晾凉的鸡蛋加入盆中，加入盐、蘑菇粉、胡椒粉、蚝油拌匀。

饧好的面团揉成长条，均匀地切成若干个面剂子，是平常包饺子的两倍大就好。擀薄皮，包大馅，可以包饺子也可以包盒子，我喜欢吃饺子，感觉包饺子馅更大一些，吃大馅才过瘾。

电饼铛薄薄地刷底油，码入包好的饺子，然后盖上上盖，上下火中温慢慢地烙，2-3分钟就好。

若上盖压得不紧实，烙得不够理想，可以翻面再烙一下。

出锅装盘。软软的香香的，满屋子韭菜的特殊香味，冬天吃它真香。

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



请扫码入稻寿司群

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

每晚6:30後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

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

