

# 这种廉价的小海鲜营养价值高,炒一锅全家吃美,男人孩子可多吃



花蛤是人们爱之又爱的“最廉价的小海鲜”，虽小，但营养价值却很高。

蛤肉含有丰富的蛋白质、钙、糖类、维生素B族、锌、镁、铁等人体必需的微量元素，而脂肪含量又极少。生长发育中的儿童常食花蛤等海产品能充分摄入锌元素，不但强身健体，对于健脑益智、集中精神学习也有很大的帮助。另外，蛤肉中的锌对于成年男子的前列腺功能也有不错的保健效果。

在挑选鲜活花蛤时，要选择能张嘴换气的，这样的花蛤味道鲜美，吐沙也干净。如果花蛤已经张开壳不能动了，说明已经死亡，就不要购买了。

花蛤在7、8月的夏天最肥最丰满，春秋两季次之，冬天生长速度慢，所以品质也差。但现在由于加工技术的提高，即使冬天也能吃上肥美的花蛤。

我买到了有MSC标识的真空花蛤，这是刚刚获得MSC认证的本土品种。MSC是海洋管理委员会的简称，这是国际非盈利组织，旨在保护海洋水产资源，使之能持久有续地为人类提供高品质水产品。一袋里有3包，可以根据自家食用量和所需，取不同

重量烹饪。

今天我就用它做一锅香辣炒花蛤，几分钟就出锅，蛤肉丰满香嫩，不管是平时食用，还是过节待客，都相当不错。尤其是放上青红椒，红红绿绿，好不热闹。

---【香辣花蛤】---

【材料】花蛤2400克，青椒半个，红甜椒1个，大蒜10瓣，姜1块，香菜1把，香葱5棵，油20克，郫县豆瓣酱20克，酱油10克，热水50ml

【制作】

1. 真空包装的花蛤在室温下解冻；
2. 解冻的花蛤用凉水冲洗一遍；这些真空包装的花蛤经过吐沙并焯烫过的，直接烹饪即可；
3. 配菜清洗干净：青红椒、香葱、香菜、大蒜、姜；
4. 青红椒去籽，切细长小块，香菜切段，香葱切末，大蒜和姜切小丁；
5. 炒锅中火加热，倒油，油温5、6成热时倒入花蛤；
6. 花蛤是凉的，翻炒温热时倒入郫县豆瓣酱、大蒜丁、姜丁，翻炒均匀，淋少许热水

增加湿度，利于酱汁蘸裹花蛤；

7. 待酱汁略收干，蒜姜出香味，青红椒块倒入锅；

8. 淋少许酱油增加颜色和鲜味，翻炒均匀，撒香葱末、香菜段，关火，余温可使青红椒块进一步成熟；

9. 直接端锅上桌食用，可一直保持热乎状态；

10. 一大锅看着也红红火火，热热闹闹；

11. 选购有海洋管理委员会(MSC)小蓝鱼标识的花蛤，在保护海洋和水产资源的同时，更享受高品质美味；

12. 每一颗花蛤肉都饱满、鲜嫩，入口香弹、无沙，安心享用。

【小提示】

1. 郫县豆瓣酱是这道香辣花蛤的灵魂调料，微辣，且酱汁红润；但其盐分很高，所以无需额外撒盐，根据食材量和口味淋一点酱油补充咸味和鲜味；

2. 我用的花蛤是真空包装表现成的，冷冻保存，解冻后可做多种烹饪；

3. 配菜不限这些，可根据四季及喜好调整。

# 过年了,蒸个3层枣花馍,好看大气,1个就是一大锅,全家吃2天

枣花馍，也就是红枣馒头，盛行在山东、河南、陕西、山西一带，其造型多变，寓意吉祥，是逢年过节老百姓家中必做的面食，在有些地方如胶东一带，花馍还是非物质文化遗产。

花馍可以做成多种造型，如福袋、财神、如意、元宝、葫芦等，最常见、最易上手的还是花朵，简单、好看、富贵、大气。网上有很多视频教程，我找了一个花型饱满、制作简单的，又稍加改良了一下，就成了今天这个枣花馍。

我用的馒头自发粉，省去了两次发酵的时间，虽然速度有点儿慢，但不用担心面团在制作过程中快速发酵而影响造型，所以边做边玩，怡然自得。

用了400克面粉的花馍有三层，足足蒸

了一大锅，确实够大气。虽然有些面皮涨发得还欠“火候”，但洁白、暄软的模样我还是挺满意的。有了这次尝试，过几天再换个花样蒸一个。这也是消耗红枣的一个好方法。

---【枣花馍】---

【材料】馒头自发粉400克，牛奶270克，红枣17颗

【制作】

1. 材料准备好：馒头自发粉可用中筋面粉和面粉量1%的干酵母代替，牛奶可用温水代替，免洗红枣；
2. 面粉和牛奶搅拌成絮状；面粉的吸水率不同，牛奶酌情添加；
3. 揉成不软不硬的面团；
4. 分成5份，其中4份分别是100克；
5. 4个面团揉光滑后搓成长约40公分

的面条；

6. 每根面条围成环状，接口捏严；

7. 两端各放一颗红枣，表面光滑处用干净的梳子按压花纹，两端捏尖成花瓣状；

8. 4个红枣面环挨在一起，用筷子一夹成花朵状，调整花形，放在蒸锅里；

9. 剩下的一条面条分成5份；

10. 其中4份擀成椭圆形，两端各放一颗红枣；

11. 对捏成锅贴状；

12. 用筷子一夹成花朵状，摆在先前那朵面饼花上；

13. 剩下的面团擀成小饼，用梳子按出“米”花纹，两条花纹之间切割一条小口；

14. 捏成花瓣状；

15. 小花面饼放在先前的面饼上，中间

放半颗红枣；

16. 生坯放蒸锅里，发酵至1.5-2倍大；

17. 大火开始蒸，上汽后蒸25分钟；

18. 焖5分钟揭盖，又白又暄的枣花馍，寓意蒸蒸日上。

【小提示】

1. 用馒头自发粉无需二次发酵，面团直接揉光滑可做造型；自己用中筋面粉加酵母的面团也可采取一次发酵的方法，很适合手慢的人操作；如果整形速度快，可用二次发酵，花馍更加喧软；

2. 筷子夹的时候稍用力，但不要将面团夹断，以防蒸后面团花瓣分离，花型不牢固；

3. 我用免洗红枣，可直接使用；如果红枣上有灰尘，用凉水冲洗干净，擦干后使用。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

**COUPON**  
10% off  
只限堂吃  
截止 4/30/2022

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

**港式点心**

**首推**

**拿手菜**

**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

**燕子螺蛳粉 & 台湾小吃**

**Yanzi Noodle House & Taiwan Style**

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

**门店隆重开业啦!**  
1月8号

发美食秀, 晒朋友圈**八折**优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*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

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com