

用这方法做的春卷真省事, 随手做一盘, 健康解馋的小零食就有了

春卷是一道民间美味小吃, 北方常做蔬菜咸味的, 而南方更偏爱甜味的。春卷皮的制作挺讲究的, 要用筷子将面粉和水搅拌成稀糊状但又能抓起来的面团, 在无油的热锅里快迅转两圈, 就成了薄薄的春卷皮了。这样的皮很需要技术含量, 对面团、转速、火候都有要求, 有空闲时可以尝试一下。

咱今天用现成的饺子皮做皮, 包裹红豆沙烙的春卷, 又省事又好吃, 一点儿也不油腻, 而且面皮还更有嚼劲。

用此方法, 还可将红豆沙换成莲蓉、绿豆沙、杂合菜, 或者按自己的喜好进行创新。

---【豆沙春卷】---

【材料】饺子皮13张, 红豆沙适量, 植物

油少许, 凉水少许

【制作】

1. 饺子皮和水洗红豆沙准备好, 不要用含油量多的红豆馅, 那种口感偏硬, 更适合做月饼、蛋黄酥;

2. 饺子皮擀得再薄一些, 面积1.5倍左右, 挤适量红豆沙在面皮上, 再用手蘸少许凉水抹在面皮周边;

3. 面皮折下来盖住豆沙, 左右两边面皮往中间折;

4. 顺势折下来, 叠成长方体或者滚圆均可;

5. 全部的豆沙春卷都叠好了;

6. 平底煎锅小火加热, 用喷油壶喷少许

油或者用刷子在锅底喷少许油, 将春卷生坯码放在锅里;

7. 待第一批春卷定型后, 将剩下的春卷生坯入锅, 两面煎定型, 倒少许水, 盖上盖子焖烙2分钟;

8. 打开盖子, 让多余的水汽蒸发掉, 再将几面煎金黄色、微焦脆。

【小提示】

1. 豆沙馅可多可少, 随喜好调整;
2. 因为只用少许油烙出来而非油炸, 所以外皮不是酥脆的, 刚出锅时是酥的, 放凉后由于豆沙中的水分渗透到面皮里, 再加上外买的饺子皮中都放了盐, 所以皮子就会变软。



过节了, 做一锅花胶鸡鱼片汤, 吃完鱼片喝碗汤, 鲜美滋润还低脂



今天分享的这锅花胶鸡鱼片汤, 制作简单, 味道鲜美, 脂肪含量少, 高蛋白, 吃完鱼片再喝汤, 从里到外那么舒坦, 尤其适合冬天, 能驱走一身的寒气, 提供足够的能量还不担心长肉。

这道鱼片汤不分东西南北, 鱼我就用的最常见的草鱼, 10块钱一斤, 鱼越大越好; 也可以按自己的喜好和当地的特产买黑鱼、青鱼, 只是我这儿还没有, 据说这两种鱼的鱼刺更少, 鱼肉更嫩。

鱼肉沿着鱼骨剔下来, 再改刀切成薄片。鱼片不是越薄越好, 入水之后碎了, 那吃的就不是鱼片而是鱼碎了, 失去了吃鱼片的乐趣还添堵; 但也不是越厚越好, 因为鱼肉中还会有一些鱼刺, 切得太厚, 鱼刺更不易吐出, 反倒增加了食用的难度和危险。

那切多薄才合适呢? 以我的经验, 切3毫米厚最合适, 鱼片入热汤即变色, 夹起来是一整片, 鱼刺也很短, 大部分会沉在汤底, 即使有一部分残留在鱼肉里, 食用时也不会造成伤害。

切鱼之前一定要磨刀。刀快, 鱼片切面整齐; 刀钝, 磨蹭半天也切不出漂亮鱼片, 还拉锯似的弄出好多鱼肉末, 浪费了食材。

---【花胶鸡鱼片汤】---

【材料】3斤多重草鱼1条, 金汤花胶鸡火锅底料1包, 淀粉20克, 清水3碗, 青蒜末1撮, 香葱末1撮

【制作】

1. 3斤多重的草鱼一条, 刮鳞、去鳃、去内脏, 清洗干净;

2. 切掉头、尾, 只留中段; 头部处在鱼鳍处切割, 鱼尾处在排泄孔之上切割; 中段的鱼肉较厚, 鱼刺相对较少;

3. 沿着脊骨, 将两片鱼肉片下来; 鱼骨

与鱼头、鱼尾另做它用;

4. 切鱼片前先磨刀; 切一刀至鱼皮处不要切断, 再切一刀切断, 打开后就是蝶状, 这样可以使鱼片面积大, 好夹取; 鱼片不要太厚, 约3毫米, 入锅即熟, 同时也使鱼刺变短, 煮时大部分能落入汤底, 食用时不用担心被扎;

5. 鱼肉用凉水轻轻抓洗2、3遍, 鱼肉洗净, 放少许淀粉抓匀;

6. 锅里放水, 将金汤花胶鸡料挤入汤中;

7. 煮开后转小火, 将鱼片展开, 依次放入锅中, 如果当火锅吃可边煮边吃; 变色即可食用;

8. 待鱼全部变色后, 关火, 用勺子轻轻捞起, 防止鱼肉破碎;

9. 撒入香葱末、青蒜末, 吃完鱼片再喝汤, 太滋润了。

【小提示】

1. 草鱼越大越好, 鱼肉多, 且鱼片更易切薄;

2. 用这种方法还可以做酸菜鱼, 或者其它口味的鱼片汤;

3. 切下来的鱼头、鱼尾、鱼骨可炖豆腐汤, 也可红烧。

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
藤椒活鱼
萝卜牛腩
家乡小炒肉
砂锅排骨
三鲜锅巴



拿手菜
南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

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

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止 4/30/2022



大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

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)

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