

3人晚餐荤素搭配,烤鸡诱人,窝头耀眼,凉菜开胃,麻辣羊杂够味

这顿饭的主打厨具是微波炉。还真别小看它,功能太全乎了。烤鸡用新奥尔良蜜汁料腌了一晚上,非常入味,看着红润润的,其实不辣,还带着微甜。

【凉拌菠菜腐竹】

这道菜富含膳食纤维和植物蛋白质。菠菜洗净焯水、切段;腐竹提前数小时用凉水泡透、焯水;与菠菜同入大碗,倒生抽、花椒油、大蒜末同拌,清凉爽口倍儿开胃。

【鸭肉香菇炖土豆】

这道菜的鸭肉香菇是头天晚上吃剩的,土豆切块同炖,借着肉味,土豆又香又糯,鸭肉和香菇也吃净了。

我重点分享一下烤鸡、麻辣羊杂、窝头的做法。

【新奥尔良蜜汁烤鸡】

1斤多重的小仔鸡,肉嫩多汁易入味,烹饪时间也短,人多一顿吃完,人少两顿吃完,风味不减,还不浪费。

【材料】仔鸡1只,新奥尔良蜜汁烤肉料40克

【烹饪】微波炉烤鸡程序13分钟

【制作】

1. 仔鸡里外清洗干净;
2. 倒适量新奥尔良烤肉料,用量及辣度根据个人口味调整;
3. 戴上手套,将腌料里里外外抹匀,时间充裕的话,可花5-10分钟为仔鸡做个SPA,利于入味;
4. 蒙保鲜膜,冰箱冷藏数小时,如果能隔夜更好,中途无需翻身;如果着急吃,可加时重复上步操作;
5. 腌好的仔鸡放入较深的容器里,蒙上微波炉专用保鲜膜,用牙签扎几个透气孔;
6. 送入微波炉中,用“烤肉”程序,全程13.5分钟即可;出炉后即可食用,为防止表皮变干影响品相,可用硅胶刷将烤出来的鸡油和浓汁刷在鸡皮上,好看又防干。

【小提示】

1. 各品牌微波炉的程序不一样,所以烹饪的时间和温度根据使用的机器实际情况调整;

2. 不喜这个调味,可按自己喜欢的口味进行腌制,腌的时间越长越入味。

【麻辣羊杂】

口感密实的羊肝、软弹的羊肺,与同样软弹的千叶豆腐相搭配,再搭配胡萝卜条,营养丰富;放一块麻辣火锅底料,竟然吃出了小火锅的感觉。

【材料】羊肝1块,羊肺1块,千叶豆腐300克,胡萝卜1根,麻辣火锅底料1块,清水1碗

【烹饪】微波炉高火6分钟

【制作】

1. 羊肝、羊肺、千叶豆腐、胡萝卜、麻辣火锅底料准备好;
2. 羊肝羊肺切厚片,千叶豆腐和胡萝卜切条;
3. 食材同入大碗,放入麻辣火锅底料、一碗水;
4. 稍加搅拌,蒙微波炉专用保鲜膜;
5. 入微波炉;
6. 用高火加热6分钟,出炉后搅拌均匀即可食用。

【小提示】

1. 食材不限这些,用此方法,可快速享受麻辣美味;
2. 烹饪时间根据食材易熟程度、个人口感、微波炉的功率等调整。

【窝头】

现在的生活太好了,天天吃精粮,粗粮反倒成了“香饽饽”,这不,玉米面窝头来了。

【材料】玉米面600克,小苏打3克,温水适量

【制作】

1. 玉米面和小苏打混合均匀,倒适量温水,搅拌成松散状;静置20分钟,让玉米面充分吸收水分,蒸完无硬芯;
2. 入冷水蒸锅,大火上汽后蒸20分钟左右,根据窝头大小调整蒸的时间;
3. 无需焖,直接出锅,倍儿香。

【小提示】

玉米面宜选择有粗有细,太细,口感瓷实;粗细粉可使口感更喧腾。

买不到蔬菜挖野菜...注意! 野菜食用有风险,需谨慎!

春天天气渐暖,万物复苏。很多人都会选择在春天去挖野菜,鲜嫩的野菜不仅象征着生机与活力,还给吃腻寻常饭菜的人增添独特的美味。

因为疫情,无法外出的人们,居然……

一些人都开始在自家小区绿化带里挖野菜了

野菜虽然都可以吃,但这些蔬菜确实含有一些可能诱发癌症或对身体有损伤的物质,食用有禁忌。

荠菜

偏寒体质和肾阳虚、怕冷的人忌吃。荠菜是野菜中的珍品,以其嫩茎叶作蔬菜食用,其味清香鲜美,柔嫩鲜香,风味独特,营养丰富,是人们喜食的野菜。

荠菜的药用价值很高,其止血功能明显,对内伤出血、便血、尿血、溃疡出血,也包括妇女产后出血和月经过多,均有治疗作用。易流鼻血或是牙龈出血的人,平时可以多吃点荠菜。

中医最常用其治疗高血压眼底出血和

气虚浮肿。还用其治疗泌尿系统结石、肾炎水肿、胃痉挛、肠炎、目赤肿痛、结膜炎、夜盲等病症。

老人吃荠菜可以降低血压,通利小便,对预防白内障也有好处。

香椿芽

慢性病患者少食或不食。香椿芽被称为“树上蔬菜”,嫩芽可做成各种菜肴。它不仅营养丰富,且具有较高的药用价值。香椿含有丰富的维生素C和胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,并有润肤作用,是保健美容的良好食品。

中医认为,它有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。

香椿中含维生素E和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴作用。

一般人群都可以食用香椿,但香椿易诱发痼疾复发,故慢性病患者应少食或不食。

蕨菜

特殊人群谨慎食用

蕨菜中含有一种叫“原蕨苷”的物质,会增加致癌风险。人们常吃的蕨菜嫩芽部分含量较高,而蕨根粉中相对较少。蕨根粉中的致癌物含量本来就低,如果只是偶尔吃一次,基本上不用考虑致癌问题。

吃时可通过碱泡、晒干、水煮的方法来降低原蕨苷含量,从而减少致癌风险。

儿童、孕妇、肝肾功能不全的人,应尽量避免食用蕨菜,包括蕨菜制品。

鱼腥草

对肾脏的损伤不可逆。鱼腥草,也叫折耳根,一直被当作养生菜,它具有抗菌消炎作用的鱼腥草素,可有效抑制金黄色葡萄球菌、流感嗜血菌、肺炎链球菌等病菌生长。

鱼腥草中的提取物已经用于临床,有主治流行性腮腺炎、鱼腥草片、主治流行性角膜炎的鱼腥草滴眼液、鱼腥草注射液则主治病毒性肺炎、肠炎、盆腔炎、痢疾等。

最近有研究发现,鱼腥草中可以分离出

一种抗癌抗癌的成分,对胃癌、肺癌、绒毛膜癌、直肠癌等都有一定的辅助治疗作用。

此外,鱼腥草中含有马兜铃酰胺,会对肾脏造成不可逆损伤。

建议大家平时少吃、控制量,以降低其致病风险。

血皮菜

肝病患者谨慎食用。血皮菜又叫红凤菜、紫背天葵,具清热解毒、润肺止咳、散瘀消肿、生津止渴之功效。

紫背天葵还具有治疗咳血、血崩、痛经、支气管炎、盆腔炎及缺铁性贫血等病症的功效。紫背天葵可提高抗寄生虫和抗病毒的能力,对肿瘤有一定防效。

科学家曾从血皮菜中分离出吡咯里西啶类生物碱,通过做毒理实验,证明血皮菜的地上部分有很强的肝毒性,可导致肝硬化。

普通人要少吃血皮菜,患有肝部疾病的人要谨慎食用。

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
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



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

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
只限堂吃
截止: 4/30/2022








汉宫

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

*本店新增桂林米粉、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

**门店已经
试营业啦!**

