

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风味。

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,并有润肤肌肤的作用,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

一种防癌抗癌的成分,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








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



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

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

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

门店已经 试营业啦!



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

6-122