

营养美味的意面,在家也能做,简单方便,多加这一物,味道超好吃

营养美味的意面,在家也能做,简单方便,多加这一物,味道超好吃!你喜欢吃意大利面吗?那浓浓的酱汁包裹在劲道的面条上,虽然和我们传统的拌面很像,但是口感有很大的区别。偶尔换换这样的口味也是很不错的。那么你通常都会吃什么口味的意大利面呢?你会自己在家做意面吗?如果你平时都是出去吃意面的话,那么这次我建议你自己学着在家做一做,因为自己在家做意面不仅省钱还能尝到我下面会教你的这种口味,肯定有别于以往的那些味道,带给你全新的体验。

我觉得意面比拌面更劲道,焗烤茄汁鳀鱼意面有鱼汁的鲜味还有茄汁的浓郁,组合在一起简直就是人间美味。但是我要交给大家的做法又不单单只是拌一拌,所以口感会有更多变化,可是到底有什么奥妙呢?还是你自己往下寻找吧!

我以前很喜欢吃蒜香口味的意大利面,因为没有那么麻烦,不用准备很多食材,但是除了蒜香口味意大利面外,茄汁意大利面也是超级方便做。但是想要做出一份好吃的意大利面挺不是像拌面条那样的简单,先要做的好吃就必须掌握好食材的烹饪火候,这样酱汁才会更加浓郁美味。营养美味的意面,在家就能做,真是怎么吃都吃不够,你以前肯定没吃过的做法下面

就教你啦!

意大利面,这次用180克。基本是橄榄油和大蒜,另外还有4片鳀鱼和两颗比拳头小一点番茄,鳀鱼切碎,番茄去皮切丁。橄榄油小火慢煎大蒜鳀鱼末,然后先加一颗番茄丁进锅煮到软烂,再添一颗番茄丁,同时加入煮半软的意大利面,火力可稍稍调到中小火,喇一喇,让面吃茄汁,喇到喜欢的硬度即可调味,起锅摆到烤盘上,等等,还不能动口。

其实这盘意大利面可以吃了,但是我要玩游戏,想要让它变得更加有趣一点。撒上50克的帕玛森干酪,把干酪根面拌一下已经是好滋味意大利面,不过...我想要烤它!

烤箱一开始就预热180度C,把面送进烤箱烤5分钟左右,或是干酪融化即可。

看到没?有三种吃法,简单好变化!每一种吃法都很美味,你可以随意尝试!

面拌好,开动了!可以同时吃到焦脆和弹牙两种口感的面面,超级享受。

三两下吃光光,真是要感谢刚刚的创造呀!看看意大利面食不是做法很简单呢?偶尔在家自己做着吃省钱又省事,还能每时每刻都满足自己的味蕾。这样美味的意面还能哪里找呢?准备好了,就快去试试吧,你一定会惊喜的!



老果农:3种荔枝,白送也别要!学会“3点2招”,荔枝好吃保存久



荔枝是一种热带水果,剥开外壳后里面是雪白的果肉,吃起来爽脆多汁,特别香甜。除了好吃,它的营养价值也很高,含有多种维生素、氨基酸,可以健脾生津,理气止痛,促进皮肤的新陈代谢,延缓衰老。

不过,荔枝的碳水化合物比较高,也就是含有大量的糖,也不能吃太多,否则会上火的,如果香苏轼一样“日啖荔枝三百颗”,肯定会“火大”的。

历史上,除了苏轼,最爱吃荔枝的就是杨贵妃了,唐玄宗李隆基就派人从南方,把荔枝送到长安来。为了防止荔枝损坏,只能

用冰块保存,一路上要不断地加冰,除了皇上,没人有这个物力财力了。

5月上旬,新鲜的荔枝就上市了,喜欢吃荔枝的人可以买来尝鲜,大家知道如何挑选荔枝吗?水果完全成熟后再采摘,是不利于运输和保存的,所以和其它热带水果一样,荔枝也是七八成熟就采摘了,然后进行催熟。

由于大多数果实,生时青熟时红,所以大家就会认为,外壳全红的荔枝是全熟的,而外壳发青的不熟,真的是这样吗?其实并不是哦,因为荔枝的品种不同,外壳的颜色

也不一样,有些品种是青壳的,但照样非常甜。

如何才能挑选好吃的荔枝呢?

1、气味不正常的荔枝

正常的荔枝,有淡淡的果香味,没有其它异味。但如果保存不当,导致荔枝变质,会出现酒味、酸味,甚至臭味,这样的荔枝是不能买的。买荔枝时一定要闻一闻,这样才不吃亏。

2、外壳发黑的荔枝

正常的荔枝,外壳有青色、有红色,但绝不会出现黑色。由于保存不当,外壳开始腐烂变质,就会发黑,所以看到外壳上有黑色时,白送都不要。

3、外壳凸起多的荔枝

荔枝外壳有点像“龟背”,上面有很多凸起。如果凸起比较密集,也就是凸起比较多,就说明荔枝还不够成熟。凸起比较少,说明果实的膨胀度大,把凸起撑开了,和榴莲是一个道理,这样的荔枝成熟度高,味道香甜,汁水多。

那如何挑选荔枝呢?记住3个技巧,保证一挑一个准,个个肉厚鲜甜多汁。

1、看颜色

荔枝选青色的还是红色的?多数人会选择红色,其实不推荐。大多数荔枝成熟后都

是红色,如果挑全红的,是熟过头的,很容易变质。青色也不能挑,那是没成熟的。

应该挑红白相间的荔枝,这样的成熟度刚刚好,甜味足,汁水也比较多,便于保存。

2、摸果壳

荔枝的果壳如果比较硬,摸起来有扎手的感觉,说明荔枝比较新鲜。如果荔枝捏起来发软,说明已经不新鲜了,流失了很多水分。这样的荔枝内部可能在慢慢变质。

3、挑形状尖的

荔枝的形状各异,有些比较圆,有些比较尖,要挑形状尖的,里面的果肉厚,吸收的水分和营养充足。买回家的荔枝,吃不完该怎么保存呢?如果放在室温下,很容易变质的,教你2招,放3天都没问题。

第一招

荔枝用保鲜袋装起来,密封后放进清水中,再放入一些冰块,就可以了。如果家里有很多冰块,也可以把荔枝直接放在冰块中,冰鲜的方法能保存3天。

第二招

用保鲜袋把荔枝装好,放进冰箱里冷藏,也能保存3天。

虽然荔枝可以冷冻保存,能保存几个月都没问题,但口感和新鲜的差了很多,最好还是用冷藏、冰鲜的方法来保存荔枝。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晚6:30後 **特價**
營業時間:9:30am - 8:30 pm

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

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