

这菜,蒸一蒸就好,汤鲜味浓,软嫩可口,好吃不上火!

每天做菜的人都知道,蒸菜做起来最省事,尤其到了夏天,每天进厨房就像蒸桑拿一样,我就会把能做蒸的菜式的就尽量全部换着做蒸菜。而且,蒸菜在最大的程度上能保留食材的原汁原味和减少食材的营养流失。分享给大家这道菜,它是我们本帮菜里的经典传统家常菜,菜名叫清蒸百叶包,它是用薄百叶和猪肉末搭配一起烹制而成的,为了更好的提升风味,家里刚好有留下的鸡汤用来作为高汤,经过蒸制猪肉的鲜和鸡汤的鲜相融之后,把每一个百叶包都吸足了鲜美的汤汁,汤鲜味浓,口感非常软嫩,好吃极了。

薄百叶也叫豆腐皮、千张,它是一种大

豆制品,有厚、薄之分,做这个菜需要薄百叶,容易操作,口感也最好。它是一种营养价值很高的食材,含有大量的植物蛋白,植物纤维素,钙以及铁等微量元素,而且容易消化吸收,食之为我们身体补充多种营养以及维持身体的正常代谢,对身体健康大有帮助。

单一的豆腐皮口感比较粗糙,所以把它和猪肉末搭配一起,不仅营养上有很好的互补作用,还能使得口感变得鲜嫩,吃起来更可口了。喜欢这道菜的就收着,可以按照我的做法尝试一下,好吃好做,鲜嫩味美,好吃不上火。

清蒸百叶包

下面分享详细做法;需要的食材;薄百叶一张、猪肉末200克、鸡汤500克、盐3克、蚝油1汤勺、葱花适量、黄酒1汤勺,鸡蛋清半个。

- 1.先要把猪肉末调味好,猪肉末里加入鸡蛋清,盐,蚝油和黄酒按顺时针的方向搅拌均匀至有黏性后再加入葱花和少许清水再一次搅拌均匀,备好薄百叶。
- 2.薄百叶是一大张的,把它分成一张张像图片上这样大小的正方形块状,取一张百叶,加上猪肉末后用刀抹均匀。
- 3.从下往上卷起,卷到中间把两边的对角往中间对折后再卷起至全部包好。
- 4.全部包好的百叶包收口朝下放入汤

碗里,小葱洗净后切成葱花,备好鸡汤,没有鸡汤可以用开水,盐和熟油以及鸡精调一个汤底。

5.把鸡汤倒入放入百叶包的汤碗里,冷水上蒸锅加盖大火蒸10分钟后改小火蒸5分钟。

6.时间到了,看看百叶包是不是蒸熟了,熟透的百叶包皮子会起皱,尝试一下味道,我尝试了觉得汤的味道够了所以没加盐,不够的话要加盐调味,再加入少许枸杞子,撒入葱花即可熄火出锅了。

小贴士:蒸这菜没有一定的时间,要看包的肉馅的多、少而定的,肉馅包的薄一点也熟得快了,蒸的时间也减少了。

鸡精和味精哪个对身体危害大?这回全明白了!

味精到底是什么

小麦淀粉经过微生物发酵过程,然后经过一系列的提取过程、修饰过程,最终产生的一种氨基酸——谷氨酸,与钠结合后形成的谷氨酸钠,就是味精。

生产味精的原料可以是小麦、玉米、大米等粮食作物。

食用味精安全吗

自1908年日本东京大学池田菊苗教授,发现谷氨酸钠可以用于调味,致使味精诞生以来,人们对其是否有争议的争论始终不断。

终于,在上世纪60年代,国际食品添加剂委员会第19届会议总结20多年的科学研究后得出结论:使用谷氨酸钠,俗称味精,是完全安全可靠的。

鸡精、香菇精、酱油PK味精

实际上,鸡精就是有鸡肉味的味精,主要成分也是谷氨酸钠。但由于添加了盐、核苷酸、糖和其他香料,因此味道更丰富。

虽然一些高品质的鸡精也会适当添加鸡肉粉或其他肉类提取物,但一般含量较少。

香菇精则是在谷氨酸钠的基础上加入了盐、白砂糖、香菇香精等,本质上和味精一样。

此外,因为酱油中氨基酸态氮的含量越高,酱油的等级也越高。因此一些酱油也加入了一些谷氨酸钠,增鲜提级两不误。

所以炒菜做饭时,鸡精、味精、香菇精以及含有谷氨酸钠的酱油一定要避免重复使用。

味精安全但不宜多吃

大家都知道盐不能多吃,味精等鲜味剂也是同一个道理,味精含有钠离子。钠离子摄入过多容易引发高血压。

此外,谷氨酸会抑制神经递质的传递,如果摄入过多味精,容易引发头晕、贪睡、肌肉痉挛等症状,还会限制人体对钙、镁、锌等离子的利用。

放错味精=白放

01 温度太高=白放

味精最好在70℃-90℃下使用,当温度达到150℃时,便会脱水结晶。

若是超过200℃,谷氨酸钠就会变成焦谷氨酸,也就没有鲜味了。所以做菜或煲汤

时,临出锅时加入味精最佳。

02 太酸太碱=白放

通常PH值在5.5-8.0时,味精鲜味最浓;而PH值小于4时(酸),鲜味较弱,大于8时(碱)则会形成二钠盐,鲜味就不存在了,因此过酸过碱都会影响鲜味。

天然味精更健康

味精毕竟是化合物,长期食用并不利于健康,这些“天然味精”提鲜更美味!

1 第一名 香菇

香菇中富含游离氨基酸,不仅营养丰富,味道也鲜美。将泡干香菇的水加入菜肴便可提鲜。

2 第二名 胡萝卜

胡萝卜不仅能提鲜还能开胃,尤其和肉菜搭配还能消除肉腥味。

3 第三名 鱼虾

虾皮、银鱼等海鲜直接放入菜肴中可以提鲜,或是晒干后研磨成粉,使用起来更方便。

哪些人群不宜多吃味精与鸡精?

01 孕妇不宜吃味精

味精的主要成分是谷氨酸钠,血液中的

锌与之结合后从尿中排出。味精食入过多会消耗大量的锌,导致体内缺锌。锌是胎儿生长发育的重要微量元素。

02 婴幼儿不宜食用味精鸡精

谷氨酸可以与血液中的锌结合,生成不能被利用的谷氨酸锌被排出体外,导致人体缺锌。锌是婴幼儿身体和智力发育的重要营养素。过多食用味精,会造成婴幼儿身体和智力发育缓慢,严重者会严重影响婴幼儿的智力!

03 患有高血压的人不宜食用味精鸡精

患有高血压的人如果食用味精过多,会使血压更高。所以,高血压患者不但要限制食盐的摄入量,而且还要严格控制味精的摄入。

04 老年人不宜食用味精鸡精

味精、鸡精吃多了,常常会感到口渴,这是因为味精和鸡精中含有钠,过多摄入可导致高血压。60岁以上的人对钠的摄入尤为敏感,缺少钠,老年人患上高血压、肾病、水肿等疾病的几率更高。

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

店长首推!



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






CHINA GARDEN RESTAURANT

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

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!

