

干炸蘑菇，面糊切忌用水调，牢记3诀窍，出锅咸香酥脆，好吃不回软

想要保持身体健康，一方面要多运动，锻炼身体；另一方面要多吃些营养丰富的食物，切记饮食不能单一，无论荤素要搭配着吃，这样营养全面均衡。

蔬菜、豆制品、食用菌等都属于素食，它们的营养价值极高，含有人体所需的各种营养成分，经常吃可以补充营养，增强体质。尤其是和肉类搭配在一起吃，可以去油解腻，开胃消食。食用菌是很多人都爱吃的一种食材，种类很多，包括香菇、杏鲍菇、金针菇、平菇、木耳等。

一道菜非常受欢迎，几乎上桌就被抢光，它就是“椒盐蘑菇”，也叫炸蘑菇。蘑菇是食用菌的统称，炸出来的蘑菇外酥里嫩，咸香可口，特别好吃。

椒盐蘑菇一般用的是平菇，但其它蘑菇也是可以炸着吃的，只不过平菇的口感是最好的。很多人都会做这道美食，但做得并不好吃，口感不酥脆，放凉了就变得软塌塌的，而且也不入味，这是错误的做法导致的。

有些人做椒盐蘑菇，是直接加调料搅拌均匀挂糊；也有些人是把蘑菇焯一下水，然后挂糊，这两种方法的口味都不怎么好，今天我就和大家分享一下经验，喜欢吃的朋友快跟我学一学吧。

这道美食的技巧很多，尤其是平菇的处理、面糊的调制，都会影响炸出来的口感。大厨说牢记3个诀窍，出锅咸香酥脆，凉了也不发软。

【椒盐蘑菇】

准备平菇、鸡蛋、面粉、淀粉、花椒、自然、黑芝麻、食盐、五香粉、食用油、啤酒。

1、准备好上面说的食材，平菇放入清水中加一勺食用碱搅拌均匀，浸泡20分钟，可以去除表面的杂质，捞出冲洗干净，沥干水分后撕成长条。

2、把平菇放入大碗中，加入一勺食盐拌匀，腌制10分钟，可以给平菇入底味，还能杀出多余的水分。腌出水后用水冲洗掉多余的盐，用手使劲挤干平菇的水分，放一旁备用。

3、开始调制面糊，很多人都会用“面粉+鸡蛋+清水”来调面糊，这样口感不怎么酥脆，还容易发软。应该用“面粉+淀粉+啤酒”来调面糊，面粉和淀粉的比例是1:2，口感最为酥脆。

4、碗里加入1勺面粉、2勺淀粉、1个蛋黄，再加入食盐、五香粉搅拌均匀，倒入适量啤酒搅拌均匀细腻丝滑的面糊。锅里放入一把花椒、一把孜然，小火加热，用铲子不停地搅拌，炒出香味后倒入盘中放凉，用工具压碎，倒入面糊中，再加入一勺食用油，搅拌均匀备用。

5、黑芝麻放入锅中用小火炒熟，香味浓郁后倒出备用。把挤干水分的平菇倒入调好的面糊中，用筷子搅拌均匀，让每个平菇都裹上一层薄薄的面糊。

6、锅里倒入宽油，大火烧至六成热，转



中小火，用筷子把平菇一个个地放入热油中炸，防止粘连，下锅后不要着急翻动，炸至浮起后用筷子翻面，受热均匀，颜色好看不容易糊。

7、平菇颜色微黄后捞出沥油，开大火把油温升至八成热，倒入平菇复炸20秒，颜色焦黄后立刻捞出控油，撒上熟黑芝麻、辣椒粉、孜然粉、椒盐等调料，即可食用。

用这个方法炸出来的椒盐蘑菇颜色金黄，口感酥脆，咸香可口，放凉了也照样酥脆，非常好吃，大家快试试吧。

【技巧总结】

炸蘑菇，不管是平菇还是香菇，牢记3个诀窍，保证酥脆好吃。

1、蘑菇不要焯水，用食盐杀一下水，既入味口感也好。

2、调面糊不要用“面粉+鸡蛋+清水”，换成“面粉+淀粉+啤酒”，口感蓬松酥脆。别加整个鸡蛋，放凉了容易发软，加蛋黄就行了，炸出来颜色金黄，味道也香。

3、蘑菇要炸两次，可以去除多余的水分和油脂，吃起来酥脆不油腻。

煮米饭只会加水，难怪不好吃！牢记5个技巧，颗粒分明，松软甜香



在中国有“南米北面”的说法，对于大多数中国人来说，主食都是大米饭，包括东北、内蒙等北方地区，也爱吃大米饭，而且这些地方还出产好大米，尤其是东北大米全国有名。

大米饭的做法简单，比做面食轻松多了，只需要把洗干净的大米放进电饭锅，等上半个小时，香喷喷、松软甜的大米饭就做

好了，可以说是人人都会做。但米饭蒸得好的并不多，很多人蒸的大米饭要么像稀饭，要么还夹生，吃起来也不香甜，这是怎么回事呢？

大米含有丰富的淀粉，在咀嚼时被淀粉酶分解成糖，所以越嚼越甜，非常可口，但想蒸出好吃的大米饭可不容易，并不是直接放进锅里蒸那么简单，今天就和大家分享一下

经验。

首先，大米饭好不好吃，和大米的品质有很大的关系，新米所含的营养物质更多，煮出来的米饭比陈米更好吃，口感更松软。

另外，煮米饭还要掌握一些技巧，比如加多少水？加什么水？需不需要放什么调料？都会影响米饭的口感，下面我就来说说煮米饭的具体方法，牢记几个技巧，米饭颗粒分明，松软香甜。

【家常煮米饭】

准备大米、清水、食盐、白醋、食用油。

1、按照人头准备大米，倒入大碗中，用清水淘洗2遍。洗大米时，有些人尤其是老年人，喜欢用手搓洗，这是多年形成的习惯；还有人会淘洗很多道，害怕大米洗不干净。这两种做法都不对。用手搓洗、淘洗多道，都会让大米流失很多营养物质，让大米饭不香不甜。

2、现在的大米都非常干净，没有石子、稻壳等杂质，只需要用手轻轻搅几下，淘洗2遍即可，大米就很干净了。洗干净的大米可以直接煮吗？可以，但不建议，还要多做一步。

3、大米放入碗中，加入适量清水没过大米，浸泡20分钟，大米可以吸收一些水分，让米粒变得饱满，缩短煮饭的时间，口感也更加松软。

4、浸泡好的大米倒入电饭煲中，加入适量水，加多少水？加什么水呢？很多人都会直接加清水，水量也是根据经验估摸，这是不行的。水量加多了会稀，水少了会夹生，其实有个确切的比列，就是1:1.2~1.5。粳米少放水，籼米多放水，一般水面比大米高出2厘米即可。

5、加什么水呢？建议大家加开水，开水煮得快，可以缩短煮饭时间，米饭口感更加松软。加好水后能直接煮吗？不建议，还要加3样调料，就是食盐、白醋、食用油，一点点即可。

6、食盐能增加大米的筋度，口感更加筋道有嚼劲；白醋能让淀粉水解，米饭更加松软香甜；食用油有增香、防粘的作用，让米饭颗粒分明，口感爽滑。

7、做好上面的几步，就可以盖上盖子蒸了，选择煮饭功能，等待30分钟左右，大米饭就煮熟了，先别急着吃，焖上10分钟，口感更好。把米饭盛出来，颗粒分明，有浓浓的米香味，吃起来松软香甜，和饭店里的米饭一样好吃。

【技巧总结】

煮大米饭，想要颗粒分明、松软香甜，要牢记5个技巧，即大米淘洗2遍；用水浸泡20分钟；加1.2~1.5的开水；加盐、醋、油；焖10分钟。做好这5点，保证米饭特别好吃。

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

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 VA22032

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

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

