

# 小孩也能吃的“麻婆豆腐”，简单又易学，拌米饭最香

豆腐可是很常见的一种食材，也很便宜，通常一块钱就能买一块。我平时也喜欢吃豆腐，豆腐吃起来的口感很软，还很容易入味。豆腐的做法比较多，我一般都是用大蒜炒豆腐，还可以做成肉沫豆腐，最受欢迎的应该还是麻婆豆腐吧。这可是很有名的一种吃法，豆腐的口感一下子就升级了，虽然这是一道家常菜，但是非常的下饭，是不错的开胃菜。吃饭的时候可以挖一勺豆腐加汤汁加在碗里，和米饭一起拌拌吃，又香又好吃，简直是好吃的停不下来，还不快来学习一下做法。

【菜名】麻婆豆腐

【食材】嫩豆腐，豆瓣酱，蚝油，老抽，淀粉，蒜，大葱，麻椒，胡椒粉，盐，肉末

【制作步骤】

1、先将上面需要的食材都准备好，豆腐要挑选嫩的买，嫩豆腐用水冲洗一下切成块，然后锅里加水，烧开后将豆腐块加在里面焯水，焯水捞出来。焯水的豆腐块可以去豆腥味。

2、锅里加食用油，油温加热之后将切好的蒜末和姜块加进去，翻炒出香味之后再加一勺豆瓣酱，继续翻炒出红油。

3、开始将之前切好的肉末加进去，再加少许的料酒一起翻炒，这样可以去腥。要是下的肉比较肥可以多炒一会，将肥肉油炒出

来，这样会更好吃。

4、肉末炒到变小，炒熟之后加适量的水煮开，煮开之后加适量的老抽来上色，还要加少许的蚝油和胡椒粉，根据自己的口味来添加，加好之后翻炒均匀。

5、接着是将之前焯水后的嫩豆腐块加进去，加进去之后一起焯一会，但是不要翻炒豆腐，因为嫩豆腐很嫩，一直翻炒容易将豆腐炒碎了，而且多焯煮一会可以让豆腐更好的入味。

6、接着是将之前调好的水淀粉加进去，加进去后勾芡收汁，这样就做好了，在出锅之前还要撒上一些葱花。

7、葱花撒进去之后会更加有食欲，葱香味很浓郁，香葱和豆腐也是“老搭档”了。这样就可以关火了，准备好盘子将豆腐盛起来，要深一点的盘子，因为里面的汤汁也很好吃，拌饭吃的时候非常下饭，这样香喷喷的一道豆腐看着就流口水。

【烹饪贴士】

1、豆瓣酱有辣味，喜欢吃辣的话就多加一勺，不喜欢就少加一勺，但是有辣味会更加的好吃。

2、要挑选嫩豆腐，这样炒好之后吃起来口感更好。但是豆腐要加在汤汁里面焯煮，翻炒时容易将豆腐炒碎了。



# 买牛肉时，聪明人专挑这5块肉，肉贩夸你：不是厨师，就是同行



家里有孩子的人常说一句话：“孩子想长高，多吃牛肉”，因为牛肉中含有肌氨酸、钙、蛋白质等丰富的营养成分，尤其是肌氨酸有利于增肌。

牛肉具有很高的营养价值。不管是老人、小孩还是大人，少量的营养对身体还是

很有好处的。

但是买牛肉很头疼。不同部位的牛肉有不同的口味和价格。如果不小心买错了，吃起来又老又乏味，一点也不好吃，就是浪费钱。

那么如何选择牛肉呢？今天我们就来

和大家分享一下如何挑选合适的牛肉？

1.牛里脊肉

俗话说：“买牛肉做菜”，那么牛肉是什么部位的呢？

事实上，牛肉是位于脊骨下方并与肋骨相连的瘦肉。这是牛肉最嫩的部分。里脊肉嵌在两块骨头之间，不需要承受压力，也不需要经常活动，所以很嫩。

如果家里有老人或小孩，建议吃牛肉。人们常说的小黄牛，其实就是牛肉。它有更少的筋膜和更少的脂肪。非常适合烘烤。煎的时候需要开大火，不要炒久了，否则味道会变质。

2.牛肉

牛里脊肉又称牛筋肉。通常分为前足和后足。这就像猪排。一般来说，牛肉前腿肉质较细腻，肥瘦相间，味道鲜美。新一点。

但由于经常训练，后腿的肉质比较健壮。就口味而言，牛前腿更好，价格往往更贵。

一般来说，牛肉更适合做烤牛肉。将牛肉放入盐水中，腌制约40分钟。冷却后，切开。不管是直接吃还是拌着香菜和辣椒酱吃，都很好吃。

3.查克

顾名思义，牛颈肉就是牛的脖子肉，也

就是来自牛脖子上的肉。这部分肉往往是牛得到最多锻炼的肉。无论是吃草还是吃其他食物，脖子总是在运动。

牛颈肉没有脂肪，大部分是瘦肉，比较有嚼劲。老人小孩不建议煲汤，但是可以打碎做成牛肉丸子，这样很有嚼劲。

4.胸部

牛腩是不言自明的。这是胸肉。这块肉切的时候，一边是瘦肉，一边是肥肉。这块肉富含肌氨酸和蛋白质，非常适合给孩子吃。烤、烤、烤等多种做法都适合，比如土豆烤牛肉，经常可以选择牛肉来做，而且烤牛肉非常入味。

5.西冷

顾名思义，这块肉就是牛尾巴上的肉，位于里脊和牛腿之间。这块肉比较大，肥肉少，瘦肉多，大理石花纹丰富。

我们平时在火锅店吃的雪花肥牛肉，往往是这种牛肉冷冻后切下来的。同时，这块肉也非常适合烧烤、烘烤等多种烹饪方式。

其实牛肉有很多部位，每一部位的肉都有不同的味道。我们在菜市场买牛肉的时候，可以根据自己要准备的菜肴，选择不同部位的牛肉。不要忘记选择这5种肉类。屠夫会称赞你：要么是厨师，要么是同事。

**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
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10% off  
只限堂吃  
截止4/30/2022

## 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

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 生蝴蝶
- 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**