

简单的一道香椿拌豆腐,征服了多少人的味蕾

每年的三四月份,万物复苏,春意盎然,代表着一个美好的开始,一切都充满新生的渴望,一切都值得好好的期待。这时的季节气温起伏大,换季的时候要特别注意气温变化,及时增减衣物。

俗话说“春困秋乏夏打盹”,往往容易犯困发懒。这时候需要注意饮食均衡,才能保证良好的精神。如果让我来选择此时最想吃的一道菜,我会选择香椿拌豆腐。

香椿拌豆腐是山东省传统的名菜,属于鲁菜系。香椿的营养价值较高,除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还有丰富的维生素、胡萝卜素、铁、磷、钙等多种营养成分,具有润肤明目,益气和中,生津润燥的功效。豆腐豆腐营养也极高,含铁、镁、钾、烟酸、铜、钙、锌、磷、叶酸、维生素。

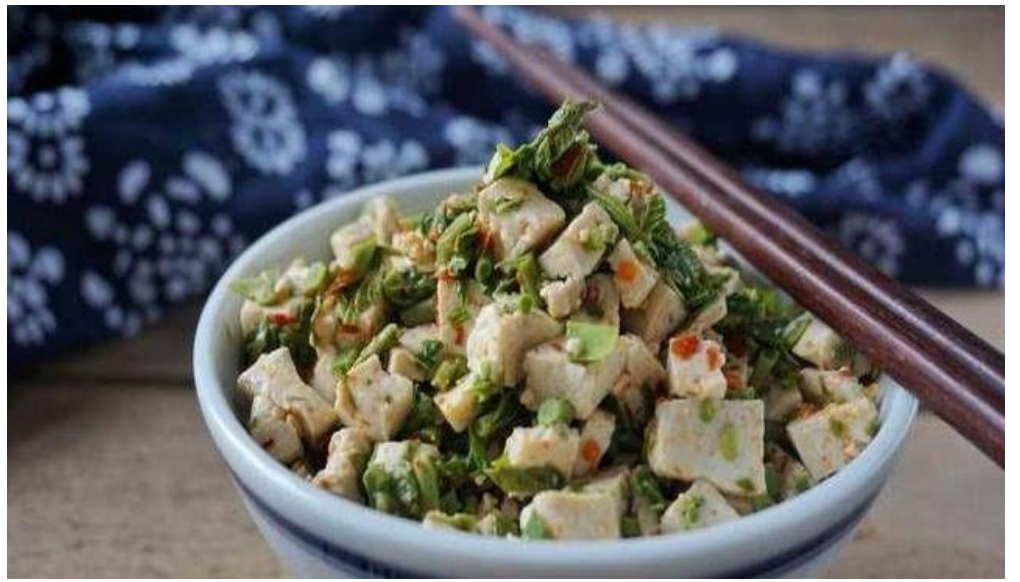
香椿与豆腐的搭配,不仅保留了香

椿的本味和营养,也加入豆腐的水嫩与清香。其实做法也很简单,一起来看一下吧。

原料:豆腐2块,香椿150g;
调料:香油,精盐,味精,花椒粒少许。

做法:

- 1、新鲜的香椿要用开水余一下,去掉涩味。腌制过的干香椿要在水里多泡一会儿,盐分才去掉;
- 2、最好是用老豆腐,要尽量选择色泽不偏黑不偏白的才是好品质的老豆腐。同样豆腐也需要用开水余一下,去掉涩味;
- 3、用适量的盐、味精和香油和凉开水,勾兑成碗汁;
- 4、把切碎的香椿撒在焯水的豆腐上,然后淋入碗汁即可~



炒茄子时,先别放油! 大厨:它应该在这一步,茄子味香浓,不油腻

炒茄子时,先别放油! 大厨:它应该在这一步,茄子味香浓,不油腻随着社会发展,我们的生活水平有了很大的提高,所以说人们都有没事都要起来睡得越高了,像是有的人,除了喜欢吃那些美食之外,也都是比较注重养生的,他知道那什么事到什么时候也都是比较注重身体安全的,而且还会有一些人会考虑到它是否有很多的营养是否有比较干净的卫生,这样的话才会比较喜欢吃这一道菜,而像是有的人也都是非常讲究的,不过现在有营养的菜品有的是比较多的,而且做法也都是比较多的,不过像是在这些产品当中有一些菜可以说是既营养又美味,他们就是蔬菜,蔬菜的种类也都是非常喜欢吃,像是现在人们的生活条件越来越好了,所以越说在想要是那些鸡鸭鱼肉

的时候,也是随时能吃到的,而且一些肉类东西吃腻了就会想要吃一些蔬菜来补充人体所需的一些水分和营养,而且是他里面含有的一些营养价值也都是比较高的,所以对于那些比较喜欢养生的人来说,也都是非常喜欢吃这些蔬菜的。

而是它的种类都是比较多的,今天要给大家所说的这一个蔬菜就是茄子,茄子他不仅长得好看,而且吃起来味道也都是特别的美味,里面所含有的营养物质也都是非常丰富的,它含有很丰富的蛋白质维生素,而且还有花青素,能够补充人体所需的营养,而且常常不容易长胖,茄子的做法非常的多,有红烧茄子,肉末茄子,蒜泥茄子等,而且还可以做成烤茄子,炒茄子,吃起来也都是不错的,但是有一些人在这方面卖的鞋子的时候

候感觉到非常的美味,但是自己在家做的时候去总是不能让自己满意,做不出那么美味的茄子。

其实在做茄子的时候也都是需要讲究方法的,有一些人在做茄子的时候,就会感觉到茄子非常的吸油,而且看起来就会非常的油腻,而且颜色还发黑,其实茄子也都是一个非常容易吸油的,蔬菜在做的时候有很多的人在刚开始炒茄子的时候会在锅里面放入,尤其是这种做法也都是不正确的,而每一道菜也都会根据他的属性来选择最适合他的一个制作方式,正确的做法应该是后放油。

在做茄子的时候首先要把它洗干净,然后滚刀切成块,把切好的茄子放到盐水面浸泡一下,这样的话在炒茄子的过程中也可

以防止它变黑,而且茄子里面还有一种叫做酶的物质,而它遇到氧气的时候就会容易变黑,不过在用盐水浸泡过之后也就可以防止它变黑,在泡过之后控干水分,然后在锅里面不要加入油,把控干水分的茄子直接倒入锅里面有小火慢慢的偏差,等把茄子炒软的时候在把炒出的水分倒出来,然后可以根据自己的喜欢的口味和喜欢吃的菜品,准备一些配菜,配将洋葱切成丝,青椒切段,然后放在锅里面和他一起炒,然后在锅里面倒入适量的食用油,把切好的菜也放到锅里面炒香,然后再加上洋葱和青椒丝翻炒均匀,然后在锅里面加入一勺蚝油,生抽,适量的油鸡精翻炒均匀之后,就可以装到盘子里面吃了。

大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20
不包含中午套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过四位需要订位

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: 301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

个人火锅

意外惊喜!
烧烤或火锅
五花肉买二份送一份

韩式烤肉

港式点心

首推 拿手菜

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

11333 Woodglan 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)

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,燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

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

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, UberEats, DoorDash, Fantuan