

三伏不补一年受苦, 建议常吃5道蒸肉, 滋补气血强免疫, 老少皆宜



三伏天气温高, 新陈代谢快, 是最适合进补的时候, 俗话说“三伏不补, 一年受苦”, 就体现了三伏进补的重要性。天气热没胃口, 怎么进补? 可以多吃些蒸菜, 蒸菜口感鲜嫩, 清爽不油腻, 而且营养流失也少, 经常吃也不怕上火, 非常适合进补。

夏天多吃蒸菜, 可以补充营养, 滋补气血, 提高身体免疫力, 健康度过三伏天。今天给大家分享几道做法简单的蒸菜, 营养又好吃, 老少皆宜。

一、清蒸排骨

准备排骨、食盐、生姜、香葱、蒜瓣、胡椒粉、酱油、蚝油、淀粉、食用油。

1、排骨剁成小块, 在水里泡1小时, 取出血水, 沥干水分后加入食盐、酱油、蚝油、料酒、淀粉、胡椒粉、食用油, 切一些姜蒜末放进去, 用手抓拌均匀腌制1小时。

2、排骨腌好后放入盘中码好, 盖上盘子或包上保鲜膜。蒸锅加水烧开, 放入排骨大火蒸40分钟, 出锅后撒上葱花即可。

二、粉蒸排骨

准备排骨、土豆、蒸肉米粉、葱、姜、蒜、料酒、酱油、蚝

油、白糖、食用油、豆瓣酱、胡椒粉、淀粉。

1、排骨剁成小块, 放入清水里浸泡1小时, 泡出血水后洗干净, 沥干水分备用。葱、姜、蒜洗干净后切末, 姜蒜末放入排骨中, 加入豆瓣酱、蚝油、酱油、料酒、胡椒粉、白糖、淀粉、食用油, 用手抓拌均匀, 腌制1个小时, 时间充足的话可以腌一个晚上。

2、土豆去皮洗干净, 切成大块, 加入食盐、酱油翻拌均匀, 腌制10分钟。腌好的排骨取出, 加入蒸肉米粉翻拌均匀, 让每块排骨都裹满米粉。

3、把土豆块铺在盘子底部, 上面放裹了米粉的排骨, 剩余的米粉和料汁也码在盘子里。蒸锅加水烧开, 放入土豆排骨, 盖上一个盘子, 大火蒸40分钟, 出锅后撒上葱花即可。

三、南瓜蒸滑肉片

准备南瓜、里脊肉、食盐、食用油、料酒、生抽、蚝油、白糖、鸡精、淀粉、葱姜。

1、里脊肉洗干净切片, 加入葱片、姜片、生抽、蚝油、白糖、鸡精、淀粉、食用油, 用手抓拌均匀后腌制10分钟。

2、南瓜去皮去瓢, 洗干净后切块, 放入盘中码好, 上面放上腌好的肉片, 开水上锅蒸10分钟左右即可出锅, 撒上葱

花就能吃了。

四、香菇蒸鸡翅

准备鸡翅、香菇、土豆、香葱、生姜、料酒、蚝油、生抽、淀粉、食盐、食用油。

1、土豆去皮洗干净, 切成薄片, 香菇洗干净去柄切片。鸡翅洗干净, 划几道口子, 加入葱段、姜丝、料酒、生抽、蚝油、淀粉、食盐、食用油, 用手抓匀后腌制1小时。

2、土豆片铺在盘底, 上面铺上香菇片, 然后放入腌好的鸡翅, 剩余的料汁也倒进来。蒸锅加水烧开, 放入鸡翅大火蒸20分钟, 取出后撒上葱花即可。

五、糯米蒸鸡翅

准备鸡翅、糯米、生抽、料酒、胡椒粉、奥尔良鸡翅腌料、葱姜蒜、小米椒、食用油。

1、糯米提前泡4小时, 沥干水分后加入食盐、生抽翻拌均匀。鸡翅洗干净后划几刀, 加入食盐、生抽、料酒、奥尔良腌料粉、胡椒粉、葱姜蒜, 抓拌均匀后腌制1小时。

2、腌好的鸡翅裹上糯米, 放在盘子里码好。蒸锅加水烧开, 放入糯米鸡翅蒸30分钟, 出锅后撒上葱花、小米椒即可。

五仁月饼为什么被吐槽难吃? 是哪五种仁? 不好吃只是您没选对!

今年的中秋节又快到了, 各位女婿, 是否准备好了月饼, 茶叶, 烟酒等好礼。准备去走走岳家, 中秋送个礼呢? 虽然中秋节月饼必不可少, 但是各地月饼的形式非常广泛, 广式月饼, 苏式月饼, 东北月饼等等。各地根据自己喜欢的口感来选择喜欢的。

但是有一种月饼, 被网友口诛笔伐, 那就是广式月饼中的五仁月饼。可以这么说, 五仁月饼是这么多月饼中, 馅料最为丰富的一种, 上好品质的五仁月饼, 用料最为讲究, 而一家老字号的月饼的工艺, 也不会差。因此五仁月饼, 购买的时候, 一定要选对品牌。

很多网友使用很多甚为恶毒的语言来吐槽五仁月饼, 五仁月饼真的有那么不堪么?

网友A: “让五仁月饼滚出月饼界, 五仁太难吃了, 根本就不应该生产出来”。

网友B: “如果恨一个人但又不想明显得罪他, 那么就送他五仁月饼, 用五仁月饼难吃死他”。

网友C: “如果别人送我五仁月饼, 以后基本上不会再和这个人有往来, 实在太恶心了”。

网友们一致吐槽五仁太难吃, 但是你们真正了解过五仁月饼么? 五仁是指哪五仁呢? 五仁中, 最正宗最传统的是使用, 核桃仁, 芝麻仁, 瓜子仁, 芝麻仁, 榄仁, 有的地方出于成本考虑, 也会使用到花生仁来代替核桃仁。

因为每个厂家的工艺, 制作方法, 火候掌控不一致, 所以导致口感差异比较大。比如有经验的厂家, 是会调和馅料的大小, 馅料分不同火候炒制, 再搅拌在一起, 吃的时候, 就不会觉得塞牙缝, 或者难咀嚼。好的月饼都是口感软绵, 不粘牙, 轻轻咀嚼不塞牙缝, 易吞咽。还有味道的调节, 一般的厂家没有经验, 调节馅料的酸度, 所以入口的口感就不好, 五仁最为正宗的味道是咸甜适中, 不会很油腻, 不发硬, 不成团。而且馅料均匀而丰富, 绝不会偷工减料。

一般买到难吃的五仁月饼, 都是一些贪便宜, 买小作坊生产出来的月饼, 几块钱一个, 想想现在的成本都知道, 几块钱, 不偷工减料, 能有利润么? 再着, 小作坊生产的月饼,

用料最便宜的, 工艺, 火候都不会有大厂成熟, 因此调味, 口感远远不如大厂, 因此被吐槽。所以想要吃到好吃的五仁月饼, 按照当前的市价, 都要15元左右一块, 200g左右的, 吃一块, 足以饱一餐了。

正宗老牌广式五仁月饼, 一般还会加入一些新的材料, 因为五仁都是素的, 即使加入了冰肉, 也不足以满足人们的胃口, 因此, 还会有叉烧, 金腿等食材, 今天跟大家分享一个叉烧五仁月饼。

顾名思义, 就是在五仁原料的基础上, 加入了叉烧, 叉烧又是港式烧腊中最为美味的菜市之一, 因此加入叉烧之后, 整个饼的口感就不一样了, 加入叉烧让月饼的老广味更加浓郁。精选本地土猪瘦肉, 经过精心烘烤而成的叉烧, 即出炉便切成粒, 搅拌均匀于五仁馅料中。在烘烤月饼的过程中, 叉烧散发出独特的香味, 因此叉烧五仁月饼更香, 更好吃, 当然用料足, 价格也相对高一些。

想要吃到好月饼, 还是得选老字号, 用料足, 手工好, 经验丰富, 火候把控到位, 所以味道, 口感也不会差到哪里去。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 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
仅限堂吃
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