

鳕鱼新吃法健康又美味



团:酵母粉用50克温水溶解后倒入面盆搅成絮状,再试着加水揉成表面光滑的面团,放至温暖处进行发酵。

3、鱼块切成丁再剁成鱼泥,与肉馅放入盆中,花椒水提前泡一夜。分次加入花椒水,按一个方向不停搅拌,直到馅料看着比较湿粘的状态。

4、加入盐、料酒、花生油、美极鲜味汁、胡椒粉、蛋清、葱姜末充分搅匀。

5、韭菜切碎放入盆中,充分拌匀。

6、面团发酵至两倍大。

【鳕鱼小蒸包】:鳕鱼新吃法健康又美味

7、将两种面团移至面板上分别揉匀,分别分成三份,分别取一份揉匀搓成长条状。

8、将绿面条按扁再擀至略薄,大约能包住白面条的宽度。

9、用绿色把白色包起来,接缝处捏紧。

10、切成大小均匀的剂子,比包子饺的剂子略大一点即可。

11、包子的形状也可随意。

12、蒸笼内铺好略湿的笼布,间隔摆好包子生坯,盖好进行二次饧发。见包子生坯明显蓬松,冷水上锅,中火烧至冒气,转中小火蒸7分钟即可。

制作提示:

1、花椒水最好泡的稍微浓一点,去腥效果会更好。

2、狭鳕的肉很嫩,加水无需太多。

3、蒸包的剂子很小,蒸7-8分钟即可。

最近胃口不是很好,大夫让吃一些比较好消化的食物,也不能吃的太油腻。

今天想吃发面蒸包,吃啥馅的呢?很快想到了冰箱里还有“冻狭鳕鱼块”,不妨用来做蒸包也不错。但是,阿拉斯加狭鳕鱼一般用来水煮、烘焙、烧烤、清蒸、嫩煎或油炸味道都十分鲜美!也许很少用来做饺子馅的。

我采用了包黄花鱼水饺、鲑鱼水饺、鲈鱼水饺的做法,用根据狭鳕鱼的肉质,在做法上和用调味上做了一些调整,特别加了“美极鲜味汁”。过年了,面食要做的喜庆一些,所以用菠菜汁和面。

刚出锅的热气腾腾的小蒸包,特别惹人爱的感觉,捏起一个迫不及待尝了尝,嗯,味道还真不错。关键是好消化不油腻,太适合我的胃口了。我家老伴很随和,一般我做啥他吃啥,从不挑剔,脾气特好。

“阿拉斯加狭鳕是白令海最丰富的鱼

种,占这一水域生物总量的60%。在阿拉斯加海湾,狭鳕是第二位丰富的鱼种,占这一水域生物总量的20%。阿拉斯加狭鳕鱼片为无骨,带有稳定雪白的白鱼肉。它们天然低脂,质地细腻并具极好的片状品质。水煮、烘焙、烧烤、清蒸、嫩煎或油炸味道都十分鲜美!大部分的鱼肉通常用来做鱼糜和炸鱼条。由于狭鳕味美价廉而广受消费者欢迎。”

【鳕鱼小蒸包】:鳕鱼新吃法健康又美味

一、面皮用料

白面团:面粉250克、酵母粉3克、清水适量

绿面团:面粉250克、酵母粉3克、菠菜汁100克、清水适量

二、馅料

1、主料:

冻狭鳕鱼块 400克

猪肉馅 100克

韭菜 100克

2、调料:

花椒水 60克

美极鲜味汁 20克

胡椒粉 2克

料酒 15克

蛋清 1个

葱、姜末 各20克

盐 约4克

花生油 约30克

做法

【鳕鱼小蒸包】:鳕鱼新吃法健康又美味

1、韭菜择洗干净控水,备好面粉、狭鳕鱼块自然解冻、菠菜汁、肉馅。

2、白面团:酵母粉用50克温水溶解后倒入面盆搅成絮状,再试着加水揉成表面光滑的面团,放至温暖处进行发酵。绿色面

鸡胸肉最好吃的做法,多加这一步,口感香嫩一点也不柴,真下饭



现在非常时期,我很少出门买菜买肉了,每隔几天才去超市采购了一番,怕胖又

想吃肉怎么办?超市一般都有卖冷冻的鸡胸肉,卫生都没问题,营养上不会有太大区别,可以放心买。鸡胸肉肉质细嫩,属于高蛋白低脂肪的肉类食材之一,是很多减肥人士和健身人首选的肉类食材之一。

鸡胸肉低脂肪高蛋白,而且物美价廉,但在很多人的印象中,鸡胸肉味道不怎么样,有点柴,没有鸡腿的鲜嫩,如何把鸡胸肉做的好吃,真的是一个考验。今天分享一道美味的鸡胸肉做法——香煎芝麻鸡胸肉,鸡胸肉整块煎的话,由于比较厚,很难煎透又不老,所以先片成薄片,洒满白芝麻之后再煎,口感出人意料的好,鸡胸肉不干不柴,表

面的芝麻脆脆的特别香。

芝麻煎鸡胸肉

【材料】:鸡胸肉2块、柠檬1个、鸡蛋1个、白芝麻适量、黑胡椒适量、盐1茶匙、淀粉1小勺、蚝油1汤匙

【做法】:1、将冰箱里的冻鸡胸肉稍稍解冻,直接切片,因为鸡胸肉太厚,不容易熟,所以把一块鸡胸肉片成2片,再用刀背轻轻拍松让其更松软更容易入味;

2、鸡胸肉撒上黑胡椒,挤入几滴柠檬汁,放入盐、淀粉和蚝油抓匀,腌制30分钟使其充分吸收,淀粉是保证鸡胸肉鲜嫩的关键,一定要加;

3、鸡蛋搅打均匀成蛋液,腌制完的鸡胸肉两面都均匀撒上一层薄薄的淀粉,裹上蛋液,整片鸡胸肉都要裹上蛋液,然后提起来让多余的蛋液滴落;

4、然后两面都撒上满满的白芝麻;

5、全部处理好后用手轻轻按压一下使白芝麻不容易掉落;

6、不粘锅烧热后加油,先中火煎鸡胸肉,用铲子轻轻压一下鸡胸肉,改小火开始煎表皮,两面各煎3-4分钟,就可以啦!

鸡胸肉不干不柴,芝麻满口喷香,冷掉了也好吃。

特色推荐

盐水鸭
素烧藕
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

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

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555

8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

COUPON 15% off 65岁老人额外10%off