

西红柿新吃法,搭上蔬菜炒,鲜美可口比只加鸡蛋炒的好吃



西红柿做菜家家户户都喜欢吃,小白也能上手炒的一道菜。问过很多人,下厨房做的第一道菜是啥,回答差不多都是西红柿炒鸡蛋。我和家人也不例外,好像不约而同。这菜口感酸甜,孩子喜欢吃甜味在加糖味道更鲜美拌饭吃很不错。最近菜价真的好贵了,西红柿8元钱左右500克,鸡蛋价格比西红柿便宜2倍还多。3个西红柿14

元钱,以前可买一袋子西红柿的价格。东北这边就靠外边运来的菜,有的吃就不挑拣瘦了。今天这道菜不同于其他的炒鸡蛋西红柿哈,加韭菜味道超级的美!

我们中老年人应该多吃西红柿。可以减缓色斑延缓衰老补充番茄红素,抵抗衰老,增强免疫系统,减少疾病的发生。番茄红素还能降低眼睛黄斑的退化、减少色斑沉

着。西红柿的营养很好番茄中的维C,有生津止渴,健胃消食,凉血平肝,清热解毒,降低血压之功效,对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。多吃番茄具有抗衰老作用,使皮肤保持白皙。有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁,可以利尿,降低血压经常发生牙龈出血或皮下出血的患者,吃番茄有助于改善症状。

- 食谱:西红柿韭菜炒鸡蛋
食材:西红柿一个(约380克)韭菜适量,鸡蛋3个,韭菜适量,植物油二勺,盐适量。
- 制作:1.西红柿和韭菜都洗干净备用。
2.将西红柿切开,按照自己的习惯,就是切碎块了。
3.韭菜也切成短点的段备用。
4.鸡蛋洗干净,擦去水分,这个是没有洗就拍照了。
5.将鸡蛋打散,加点盐搅拌成沫子状态。
6.热油热锅炒鸡蛋,开中火哈,不然鸡蛋炒糊了,闻到就是鸡粪味了。哈哈
7.鸡蛋炒成块状,加西红柿在炒的鸡蛋里边。
8.翻炒的西红柿变色就可以了,因为西红柿生的也能吃,所以不要炒过度,不然就不好吃了。这步骤就加盐哈。翻炒一下。
9.加韭菜在炒的菜里边哈。
10.要快速的翻炒一下哈,关火就行

了。韭菜是怕炒的时间长的菜。吃的是鲜嫩哈。

11.好完美的一盘菜,味道香浓又鲜美。菜小贵也得吃,含有多种营养,大人孩子都喜欢尤其是春季能护肤。这菜不起眼,现在吃它也是小贵,一盘成本小10元,当季可买一袋子。西红柿新吃法,搭上蔬菜炒,鲜美可口比只加鸡蛋炒的要好吃多了。

- 西红柿的选购:
- 看颜色:不同颜色的西红柿具有不同的保健功效,如红色浓重的,富含番茄红素,对预防癌症很有好处。橙色的西红柿,番茄红素含量少,胡萝卜素含量高一些。粉红色的西红柿,含有少量番茄红素,胡萝卜素也较少。浅黄色的西红柿,含少量胡萝卜素,不含番茄红素。当西红柿成熟时,色泽会由青变红。特别提醒:未成熟的发青的西红柿尽量不要生吃。因为未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱,可被胃酸水解成番茄次碱,多食会出现恶心、呕吐、流涎等中毒症状。
 - 看果形:美味的西红柿要圆、大、有蒂,硬度适宜,富有弹性。扁圆形的果肉薄,正圆形的果肉厚。不要购买带长尖或畸形的西红柿,这样的西红柿大多是由于过量使用植物生长调节剂造成的。
 - 看着色:在选购生吃西红柿时,还应注意不要购买着色不均、花脸的西红柿,因为这很可能是由于西红柿病害造成的,味道和营养均很差。

这道既扮靓餐桌又下饭的家常菜,我只选菜场最廉价的蔬菜应季而食

如果不是反季节蔬菜扰乱人们的认知,这个时节,正是茼蒿和小红萝卜上市的季节。陆游就有“黄瓜翠苣最相宜,上市登盘四月时。”因此,青笋自古就是新春鲜滋味蔬菜。新春时,它和红皮萝卜一起,是寻常人家最常食用的食材。

虽然,反季节蔬菜让我们分不清了四季,但有一个最简便的方法,可以帮我们确认季节,那就是到当地的农贸市场,看什么菜最多什么菜最便宜,什么菜就是应季菜。

买了一些茼蒿和小红萝卜,夜里泡上早上就可以食用了,青笋和萝卜一红一绿,让餐桌的色彩分外靓丽,每年春季,我就很是喜欢这样的搭配,吃起来脆口开胃,非常下饭,也可辅以其他肉食搭配食用,也是美的不得了。

青笋和小红萝卜最适合在春季的时候制作洗澡泡菜,扔进家里老泡菜坛里,老泡菜水吃的特别块,几个小

时打开坛子看,就能把红萝卜外皮的红色吃没了。用老泡菜水制作泡菜,一般是4个小时就完成了,此时,红萝卜外皮发白,红色浸入内部,把红萝卜本来白色的内心变成胭脂色非常漂亮,和青笋的嫩绿配在一起,极其赏心悦目。泡菜最成功的标志,便是口感脆爽,我是非常迷恋它们的色彩和咀嚼起来清脆的声音。

疫情虽然拖累了今年的制作,但好在一切即将过去,窗前的小花,一天天的开着,而窗外抬头可见的玉兰树花苞渐渐饱满了起来,再过5天,北京就要停止供暖了,这就预示着春天来了。

泡菜青笋鸡丁
食材:泡萝卜 鸡腿 青笋 泡辣椒 泡姜 泡蒜 小葱 淀粉 鸡蛋
调料:食用油 生抽 十三香 味精 食盐
制作过程:
1.准备所需食材。

- 鸡腿洗净,拆去鸡骨。
- 然后切成小丁。
- 放入大碗中,加入少许淀粉、蛋清、食盐、料酒和十三香,拌匀腌制。
- 将葱、泡姜、泡蒜、泡辣椒、泡萝卜和青笋切丁备用。
- 青笋丁放入开水锅里焯水断生后,捞出放冷水里冰着,保持翠绿色泽。
- 鸡丁放入油锅里,烧一下成熟,捞出沥油吧备用。
- 炒锅放油,放入泡姜、泡蒜和泡辣椒爆香。
- 炒出香味后,放入葱段爆香。
- 放入泡萝卜翻炒,同时放入少许盐和生抽。
- 放入炸好的鸡丁和青笋丁。
- 泡菜本身有咸味,酌量加盐。青笋丁提前焯水,是为了保持蔬菜色彩漂亮,也可以省略焯水步骤,直接放锅里炒。



三月宁可少吃大鱼大肉,也别错过此菜,胖人越吃越瘦,视力也好了

萝卜是一种非常大众化的蔬菜,虽然这种菜很朴素,但是萝卜全身可都是宝。很多人在处理萝卜的时候,会将萝卜叶当垃圾扔掉,但其实,萝卜叶的营养价值非常高,不仅可以改善儿童的视力,还能促进肠胃蠕动!如果随意丢掉是很可惜的!

那么萝卜叶应该怎么食用呢?下面呢,我就给大家分享一种萝卜叶的做法—萝卜

叶炒肉末。
萝卜叶炒肉末:
准备食材:萝卜叶、猪肉、大蒜、大葱、盐、淀粉、料酒、生抽等。
做法:
1.将锅中放入水后烧开,加入盐,将萝卜叶放入锅中,焯几分钟后拿出,然后准备一个盆,倒入凉水,将萝卜叶过凉水。将过了

凉水的萝卜叶切成丝备用。
2.将猪肉切成肉末,放入干净的碗中,加入淀粉、食用盐、适量料酒腌制20分钟左右,为了让猪肉更入味,可以给碗上加保鲜膜。再将葱蒜切好备用。
3.将锅中加入适量的油,等到油温上升,将姜蒜下锅,把腌制后的肉末也放入锅中,一起煸炒,再加入少许葱花,炒到猪肉变色。

4.最后将焯水后的萝卜叶放入锅中,将火调至中火,继续煸炒,待萝卜叶熟之后,放入盐。同时放入鸡精提鲜。这样好吃的萝卜叶炒肉末就制作完成了。
用这种方法制作萝卜叶,营养又美味,比吃红烧肉还香,每次家里炒上一盘很快就让大家消灭了!下次萝卜叶可别扔掉了,试试这样做,营养美味又下饭。

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

新店隆重开业 1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

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

周一至周五 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

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