

韭菜和它是绝配,一起烹制,上桌被疯抢,下饭又下酒,米饭不够吃



入春以来,韭菜成了我家饭桌上的常客。韭菜对于很多人来说,都是让人欢喜让人忧的食物。喜欢它的味道,但又担心吃后肚子不舒服。南齐周顒有句名言:“春初早

韭,秋末晚菘”,这“韭”自然就是韭菜了。初春时节的韭菜品质最佳,晚秋次之,夏季最差。有“春食则香,夏食则臭”之说。

韭菜又叫起阳草,味道非常鲜美,还有独特的香味。韭菜的独特辛香味是其所含的硫化物形成的,这些硫化物有一定的杀菌消炎作用,有助于人体提高自身免疫力。春夏交替,冷热无常,这段时间不妨多给家人吃些韭菜,杀菌消炎少感冒。韭菜中这些硫化物还能帮助人体吸收维生素B1、维生素A,因此韭菜若与维生素B1含量丰富的猪肉食品互相搭配,是比较营养的吃法。不过,硫化物遇热易挥发,因此烹调韭菜时需急火快炒起锅,稍微加热过火,便会失去韭

菜风味。

韭菜的做法很多,可炒,可拌还能烤,不管怎么烹制都鲜香美味,好吃到爆。不过,有一样食材和它可是堪称绝配,一起翻炒,美味提升何止十个档次,超级下饭又下酒。这道食材就是腊肉。今天就给大家分享这道“韭菜炒腊肉”,做法简单,全家都爱吃,你也试试吧。

【韭菜炒腊肉】

食材:韭菜一把,腊肉 300克,小米辣 3个。

制作方法:

1.将腊肉洗净切成细条,小米辣洗净切长条,韭菜掐去老梗,洗净切短节。

- 2.锅里放入适量植物油,烧至7成热。
- 3.放入腊肉翻炒。
- 4.炒至腊肉变色出油,肥肉处变成透明状。腊肉几乎快熟的状态。
- 5.放入韭菜翻炒。
- 6.炒至韭菜变软,放入少许盐,味精,翻炒均匀起锅。

韭菜炒腊肉出锅了,满屋弥漫着腊肉和韭菜的香味,上桌被疯抢,美味下饭又下酒,全家都爱吃。你也试试吧。

小贴士:

- 1.腊肉有盐味,最后放盐千万别放多了。
- 2.韭菜下锅别炒久了,炒得太软不好吃。

西红柿号称是“男性保护神”,这种错误吃法,让营养全浪费

最近大家都养成了储存菜的习惯,但是有许多菜储存起来都比较麻烦。因为菜还是尽量吃新鲜好,储存时间长了会破坏它的营养。但是有许多菜,其实存放有许多小窍门。尤其是一些菜的特性,只要把握好,稍加加工就可以储存很长的时间,而且还能提升营养和易于人体的吸收。

相信许多人都爱吃圣女果,这种小西红柿,深受人们的喜爱,但是它储存的时间过长也容易变质腐坏。西红柿富含维生素,独有的番茄红素对前列腺有保护作用,号称男性保护神。也许有许多人都不知道,西红柿属于脂溶性食品,生食西红柿并不利于我们人体的吸收。用油加工才更利于人体吸收西红柿内的营养,在这里我就给大家分享一个储存小西红柿的窍门。

这次给大家介绍的这种油渍小西红柿,

是一道简单易操作的小菜。小番茄用低长时间烘烤,略风干之后变得更甜,浸润在清香的橄榄油中,几乎是百搭的配菜。搭配欧包,或是用来做意面,作为牛排羊排的辅菜,都特别合适。

【油渍小番茄】

【材料】小番茄 600g、橄榄油 250、盐 2、大蒜 3颗、黑胡椒 1克、干燥迷迭香 1克、干燥罗勒 1克、干燥百里香 1克、干燥欧芹 1克、封容器 一个

【做法】1.小番茄清洗干净后泡盐水半小时,倒掉盐水再冲洗一次,用厨房纸擦干小番茄、刀具及粘板,对半切开,放在烤盘上。

2.烤箱预热到150度,开热风50分钟,烤盘放到中层稍往下一点的位置。

3.在烤的时候就可以准备浸泡的橄榄油。蒜洗净切片。

4.锅中倒入橄榄油,放入薄蒜片,开小火,烧到蒜片周围起密集的泡泡就可以关火了。

5.把海盐黑胡椒及香草放进去,利用锅内的余温加热,渐渐散发出来香草的香气。

6.锅里加冷水没过玻璃瓶烧开消毒,捞出后用厨房纸擦干,盖子也需要消毒,如果是塑料材质的,就把盖子放开水中烫一会捞出擦干,这一步需提前做,烤小番茄时就能消毒好,把半干的小番茄放入消毒好的玻璃瓶中,倒入烧好的香草橄榄油,橄榄油要没过小番茄,如果容器比较宽,可能需要增加些油量。冷却后盖上盖子,密封冷藏两周内吃完

注:1.我这个温度烤完,小番茄稍微湿润一点,还有点汁水,喜欢小番茄干燥一点的,可以加长烤时或是稍提高温度一些。



2.使用用的玻璃瓶要仔细消毒,每次取用都要用干净擦干的勺子,避免生水中的细菌混入导致变质,因为番茄和蒜片都还含有水分,也没有放高度酒及大量盐腌制,所以不能存放太久。

3.小番茄可以搭配各种意面、面包,佛卡夏、吐司,贝果,欧包切片,甚至馒头也可以。

钟南山公开自己一日三餐,还推荐了5道家常菜,网友:难怪身体好

因为一场新冠肺炎使我们对生命和健康更加重视,所以健康就要从一日三餐开始管理。参与这场战役的钟南山院士的状态一直以来受到大家的关注,因为他看起来拥有着非常健康的体魄,大家对钟南山院士的三餐非常好奇,钟南山院士也公开了自己的三餐,也给大家推荐了5种家常菜,来看一下具体的介绍吧!

钟南山院士的早餐是非常丰盛了,种类也比较齐全。首先不可缺少的就是早餐红豆粥,就是一大碗的量,还有在牛奶中加入一些全麦饼干一起食用,面包中加入两片芝士,补充蛋白最多的鸡蛋是少不了的,他会准备一个蛋白和多个蛋白,最后就是水果,吃掉两个橙子。从中可以看到各类非常的多,补充一天的能量就从早餐开始,也有很多人表示这么多的量是吃不完的,不过没关系,你可以挑选其中的几种,但是红豆粥是不能缺少的一样,红豆粥中有很多的营养物质,早上喝一碗暖暖的粥,整个身体都能够放松,下面告诉大家关于红豆粥的做法。

红豆粥

准备适量的红豆,将红豆清洗干净。最后浸泡一段时间,然后放入煲粥锅中,可以放入一些其他的豆类,也可以放一些米,煲上十几分钟后就可以食用,非常简单方便。

清蒸鱼

清蒸鱼能够最大程度的保留鱼肉中的营养成分,口感鲜嫩。而且做得方法是比较简单的一种,直接把一条鱼处理好之后,放在盘子中,浇上相应的配料直接使用热水锅上锅蒸上不到十分钟的时间就可以。

白灼虾

虾是海鲜类中最常食用的,做起来非常上手简单。具体做法就是将新鲜的虾处理好之后,直接放入清水中煮熟。调好料汁直接蘸着吃就可以。有个小妙招告诉大家,

煮虾的时候可以在水中放入一点生姜片和料酒。因为虾是带有一定的腥味的,加入这两样东西之后能够达到去腥的效果。

盐水菜心

蔬菜肯定是在三餐中缺少的,盐水菜心这道菜在广东地区非常流行。吃起来非常脆嫩,非常爽口,在吃过油腻的东西之后,吃上一口盐水菜心就相当清爽解腻了。对于减肥时期的人来说,是一个不错的选择。里面没有过多的油分,还可以补充人体所需要的维生素。主要做法就是将清洗干净的菜心直接在开水中烫熟,出锅之后根据自己的情况添加一些调料酒可以直接食用。在煮的过程中可以放一些盐或者油,这样煮出来的菜心会看起来很有精神,看起来也非常有食欲。

鱼头豆腐汤

有肉自然就要有汤。鱼头豆腐汤就是一道非常不错的选择,汤中的营养物质非常

之多,豆腐炖出来嫩嫩的,如果缺钙的人喝了之后,能够补充人体所需。在炖汤之后,最好先将处理好的鱼头在放又少许油的平底锅中煎一下,这样会使炖出来的汤看起来非常白,喝起来会更好喝,煮的时候使用中火最好,鱼头不需要煮太久,大概十分钟的时间就可以,最后再把豆腐放进去煮,为了保证豆腐的鲜嫩程度一定要把握好时间。胡椒粉可以去除鱼腥味所以可以在煮好的汤中稍微放一些。

这5种饭菜是钟南山院士推荐的,对人体有很好的补充效果,大家在重视健康的时候就要从日常的饮食开始,吃的合理,吃的营养,人体免疫自然就会提升。这几种饭菜的做法也是非常简单,容易操作的,所以大家在平时的时候可以参照一下推荐,长期坚持,说不定有和钟南山院士一样的健康体魄,完全看不出年龄的健康身体,想要达到那种效果,那就赶紧行动起来!

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

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

新店隆重开业

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

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

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