

草菇焖鸡肉,一道仲春时节的养生美食



草菇焖鸡肉是家庭餐桌上的一道美味,也是一道仲春时节的养生美食。鲜美的草菇搭配无骨的鸡肉,味道极为鲜美,

口感爽滑,营养丰富;用草菇焖鸡肉,鸡肉性平不燥,富有营养;草菇性凉,味甘,微咸,再加上稍带辣味而味不辣的甜椒和芫荽、葱、姜等调料,既保持了鸡的香味又有草菇的鲜美,一道美味营养的家庭佳肴就此而生。

草菇是高温型真菌,又名苞脚菇、兰花菇、秆菇、麻菇、中国菇及小包脚菇等,因为喜欢生长在稻草上,被人们称之为草菇。在人工培养基上,草菇生长不像平菇、香菇那样浓密、粗壮、洁白,其菌丝稀疏,具有丝状分支,有光泽,似蚕丝,成熟时表面光滑,鼠灰色,有黑褐色条纹。草菇所含粗蛋白超过香菇,其他营养成分与木质类食用菌也大体相当,所含

的蛋白质中,人体八种必需氨基酸整齐、含量高,占氨基酸总量的38.2%;草菇还含有一种异种蛋白质,能加强肝肾的活力,减慢人体对碳水化合物的吸收,还能消食祛热,补脾益气,清暑热,滋阴壮阳,增加乳汁,防止坏血病,促进创伤愈合,护肝健胃,增强人体免疫力,是食药兼用的优良营养保健食品。与绿叶菜相比,草菇不仅鲜美爽口,富含维生素C,还有抗癌的功效。市场上常见的草菇,用来炒、焖与做汤都很好吃。不过,处理欠佳的话,偶尔会有苦涩味与土腥味。烹饪之前,有一道必不可少的工序,就是切开后焯一下开水,再用冷水泡一下,草菇里的草酸跑出来,草菇就变得鲜美了。

烹调时,先准备好葱、姜、香菜和食用油、鸡粉、酱油、蚝油、料酒。把甜椒切开成条状;把鸡肉洗净切片,放入姜丝和适量的酱油、蚝油、料酒,搅拌均匀后腌制一段时间;接着将草菇切开,放入锅中的开水焯一下,再倒入冻水中浸泡一会儿。开锅加热,添油,把甜椒和葱炒熟捞出备用;倒入食用油和腌好的鸡肉,把火候调小些,均匀翻炒鸡肉,待鸡肉表面变成金黄色时,下一些清水,盖上锅盖煮至熟透,再加入草菇翻炒一番后继续炖煮,鸡肉和草菇都焖熟时,再加入蚝油、鸡粉调味,翻炒一会后加入早先炒熟的甜椒、葱和香菜,熄火装盘,这道草菇焖鸡肉就可以上桌,鲜美而又浓郁的味道让人难以忘怀。

春天到了,可以吃点春笋了,鲜香美味,出锅全家抢着吃

春笋是每年春天植物竹子长出的新鲜嫩芽,是竹笋中最常见的存在,这种食材有淡淡的香气,肉质鲜嫩,营养价值极高,可以为人体补充营养也能预防疾病。

春笋不但含有大量植物蛋白,还含有多种氨基酸与维生素,它的脂肪含量特别低,平时食用能预防三高,也能减肥瘦身,另外春笋中还含微量元素磷与铁和钙

等营养成分,它们能补益气血也能补钙壮骨。

今天咱们就介绍一道春笋做的美食。

食材:鲜笋、五花肉、大蒜、剁椒、生抽、葱

制作过程:

- 1.五花肉肥瘦部分切开;
- 2.竹笋洗净,切段,然后切片;

3.起锅烧水,水开放入竹笋,焯一下去除苦味;

4.捞出控水备用;

5.起锅烧油,放入肉皮,炒至外表焦黄;

6.倒入蒜末、剁椒酱,炒出香味;

7.倒入瘦肉部分,炒至肉变色;

8.倒入笋片、生抽,翻炒均匀。



眼下最好吃的鱼,16块钱一斤,物美价廉,肉多味美,老少皆宜

每年的四月份,都是吃黄鳝、泥鳅的好季节,这个时候最好吃的鱼就是它们了,尤其是这泥鳅,肉多味美,老少皆宜,特别的滋补,为了买上农家卖的小泥鳅,老爸早上五点多就起床前去购买,超过六钟,就卖完了。每次都是少量的,据说是野生的,但咱们也不能全信,但是价格是真的不贵,16块钱一斤,物美价廉。

泥鳅是一种营养价值特别高的鱼,多年前在农村,每到这个季节,人们都是可以去田里抓的,那种吃起来更滋补,但是现在即使在农村也是比较少的了。不过,我们家每次买到的这种泥鳅,口感还是不错的,这个季节,就属这种鱼好吃,每周都要吃上一两顿。孩子正在长身体,这种鱼多吃一些,可以均匀营养哟。

【平菇煮泥鳅】

食材:平菇,泥鳅,生姜,青蒜,辣椒面,食盐,食用油,做法:

1.把平菇撒成小块,一边洗一撕,清洗干净之后,把水分沥干。装在碗里待用。

2.泥鳅买回来之后,用清水养上半天,再冲洗干净,铁锅中不要放油,直接倒入泥鳅,利用锅中的温度把泥鳅表面的黏液烫掉。

3.再倒入食用油,煎至泥鳅两面金黄上色,放一勺盐,一勺辣椒面,生姜和青蒜炒出香味。

4.倒入一大杯水,大火煮开,再煮15分钟,煮至汤色奶白,把平菇倒入锅中,再煮三分钟。

5.最后放一把青蒜叶子点缀即可出锅,眼下最好吃的鱼便是它了,肉多刺少,老少皆宜,非常的滋补。这个季节正是吃泥鳅,黄鳝的季节。大家不妨多吃点哟。

这种用来煮汤泥鳅不需要买太大条,不需要做任何处理,可以直接下锅煮。吃的时候夹住头部,把肉吃下来就行,吃完之后就剩一个完整的鱼支架,就算不会吃鱼,也不用担心会卡刺。



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn 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)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

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

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询