

我爱便当之鲜菇鲍鱼粥



今天继续来煲我爱吃的粥，增加点材料升级下口味，只要注意水温，基本做都能成功，新鲜出炉的鲜菇鲍鱼粥，趁热吃口感最好，感兴趣的朋友可以试一试。

焖烧杯(容量470ml),大米(约1/2杯盖),鲍鱼1个,海鲜菇/姜丝/生菜适量

调料:料酒/玉米淀粉/黑胡椒/盐/鱼露/热水适量

做法:

1. 提前一天准备的工作

a. 鲍鱼切片,姜丝切丝,海鲜菇焯水,生菜切丝。将生菜丝和放凉的海鲜菇分别装保鲜袋。鲍鱼片加入料酒+玉米淀粉+盐+黑胡椒拌匀备用。

a. 锅中加少许油爆香姜丝后加入鲍鱼片快速翻炒(第二天还要再加工一下,所以不要炒太老,断生即可),加入少许热水,少许鱼露,关火装到微波炉盒里。

2. 第二天准备的工作:

a. 焖烧杯中加入约1/2杯盖大米。

b. 焖烧杯中加入海鲜菇。

c. 焖烧杯中倒入适量开水洗2次,加入开水拧紧盖子温杯15分钟左右。

d. 将温杯的水倒掉,再次加入开水,拧紧盖子焖制3-4小时左右。

e. 将之前处理过的鲍鱼片微波中高火加热1分钟。放入粥中,撒上生菜丝拌匀即可。

PS

1. 关于大米的品种。这里用的大米是做粥的稻香米(见下图),大小大约正常大米的1/3,很容易熟,如果没有可以用擀面杖将大米压碎。

2. 关于米量。可以根据喜好调整米量,但不建议超过2/3杯盖,如果不小放多了,如果太厚,请吃的时候适当添加热水。

3. 关于水温。水温度要够,最好是刚刚烧开的水。最后一次加开水前可以看见大米明显涨大才好,如果没有变化,很可能是水温不够,建议倒掉,再温杯一次。如果公司开水间水温不好判断,可以在家出门前做完加水工作,带着上班。

3. 关于粥最后的调味。我习惯把炒好的鲍鱼片+少许水+少许鱼露,这样第二天可以酌情添加汤汁到粥里调味。也可以最后加入适量鳀鱼调味汁或鲜味汁调味。

红烧肉的懒人版做法,不炒糖色,不用油,软糯香滑,入口即化

今天跟大家分享一道懒人版红烧肉,这道菜堪称爱肉人士的心头好,做法非常简单,全程只需煮煮,吃起来滋味香甜,入口即化,令人念念不忘。

其实很多人怕胖,所以“滴肉不沾”,事实上,肉不可多吃,但也不建议不吃。这道香而不腻的红烧肉含有丰富的蛋白质,文火慢炖后对人体有害的脂肪含量大大降低,不但不会引起高血脂,反而能延年益寿,爱美的女士适当食用,还能拥有一副红润好气色。喜欢的朋友不妨一试。

懒人版红烧肉

准备材料:带皮五花肉300克,黄酒1瓶,冰糖2汤匙,生抽2汤匙,老抽1汤匙,盐1/2茶匙,葱1根,姜2块

开始制作:

1 将带皮五花肉洗净,切成2厘米见方的小块。

2 将葱切成小段,留少许葱切碎。姜去皮后切大片。

3 在锅中加入冷水,放入五花肉块,大火将水烧开。

4 水开后再煮3分钟,关火,将五花肉捞出,洗净。

5 取一个砂锅,在底层铺上姜片 and 葱段。

6 将焯过水的五花肉皮朝下放入砂锅。

7 加入热水、冰糖、生抽、黄酒、老抽、盐,大火炖煮。

8 大火煮开后调小火慢炖1小时,待汤汁浓稠时撒葱花,关火即可。

小贴士:烹制五花肉时建议加入热水炖煮,因为热的五花肉遇到冷水时肉质会紧缩,口感就大打折扣。



CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

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

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

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

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

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休
6-121