

# 夏天不想吃饭多喝汤,3种材料扔锅里,乳白汤汁似牛奶,味浓肉香



夏天多喝这汤,味浓肉烂不费事,3种材料扔进锅,乳白鲜汤喝2碗。一人夏突然就没了胃口,还没怎么着,气温已经时常高达36度了,要不是给自己定了一天一篇美食教程分享,我还真不想做饭了。但是,家里上有老,下有小,所以我还是要“强打精神”准

备好饭菜。没啥胃口吃饭,那就喝汤吧!这个猪肚腔骨山药汤,汤浓肉烂,营养丰富。喝两碗,肠胃都舒坦了,再啃块骨头,吃几块猪肚、山药,主食吃不吃的都两可。猪肚就是猪的胃,虽然胆固醇含量高一

些,但是其软嫩的口感还是挺让人着迷的。也不是天天吃,顿顿吃,所以偶尔吃这么一顿也不妨大碍。

腔骨就是猪的脊椎骨,多用于煲汤。和猪肚同炖,既增加了鲜味,又遮盖了一部分猪肚的脏腑味,还多了啃骨头的乐趣。

----【猪肚腔骨山药汤】----

【材料】猪肚半个,腔骨4块,山药1段,姜1块,盐少许,凉水1锅

【制作过程】

1.猪肚半个,腔骨4块,山药1段,这是4人量;猪肚是半熟的,在开水锅里余烫后冷冻保存;

2.用利刀将猪肚上的肥油去掉,改刀切大块,猪肚立马“旧貌换新颜”,顺眼多了;

3.将猪肚和猪腔骨同人凉水砂锅中;

4.中火加热,砂锅的正确使用方法是中小火加热,防止因内外温差过大而引发锅体爆裂;待汤微沸时,用勺子将不断涌现出来的浮沫撇掉,这个过程大约要持续5分钟,材料越多,浮沫也越多;

5.看,撇掉了浮沫的汤看着都觉得爽利多了;彻底将浮沫撇净,汤清味浓;

6.把姜片同入锅中;从这步可得知,所以需要撇沫的汤都不要先放调料,因为撇浮沫时会不小心将调料撇掉,一定要等到沫子撇净后再放调料;这个是清汤,放几片鲜姜

足矣;想要做红汤,可加适量酱油、老抽、八角、花椒等调味料;

7.盖上盖子,小火焖炖约1小时,根据使用的锅具和材料多少来调整时间;如果用高压锅,20分钟就能出锅了;

8.汤快煲好时,将山药削外皮、切滚刀块,不要在空气中久放,防止表面氧化变黑;如要提前切块,可将山药块泡在清水中防氧化;

9.猪肚腔骨汤都煮得浓白了,味道也清香;

10.将山药块倒入锅,撒少许盐,盖上盖子,再焖煮10分钟即可关火,靓汤上桌。

注:

1.猪肚我用的焯烫过的半成品,如果是鲜猪肚,需要做如下处理:用两把面粉、醋、盐揉搓猪肚数遍,去掉黏液,用清水冲洗干净后,入凉水锅中煮沸,收缩后可使用,用不完的可入冰箱冷冻保存,再次使用前解冻即可;

2.腔骨即猪的脊椎骨,以骨为主,周边有嫩肉,骨腔中有骨髓,非常适合煲汤及红烧;

3.山药有一段即可,不要提前刮皮,刮皮后如果长时间不用,可完全浸泡在清水中防氧化变黑。

## 日本主妇宅家憋出饭团艺术

一个小汪头像,毛茸茸的非常可爱。如果不是摆在一个盘子上,你可能会以为是真的呢,其实那是用饭团子做的,毛茸茸的毛不过是干咸鱼上刨下来的薄片儿,黑亮的眼睛是黑豆,鼻子是干果儿,嘴巴用的是干紫菜。为了逼真还给小汪用酱油打了个眼影。整个小汪的头部都是用食品制作的,可看可吃。可是很多人看到这样的饭团子,都大喊:“太可爱了!怎么舍得吃”。这就是日本目前非常流行的饭团儿艺术。

由于疫情,日本全国进入紧急状态。这让很多人不得不宅家生活。日本的主妇们虽然平时也居家时间较多,但是疫情让她们居家时间更长,于是想着法子让家人,特别是孩子们高兴。很多人为了给孩子们惊喜,就开始用饭团子制作动物等形象。结果有的人几乎到达走火入魔的程度,不断地变换形象,大米饭硬是让她们给玩儿成了艺术,居然自成一派,被称为“饭团儿艺术”。各种各样的饭团艺术品,还通过自媒体,迅速流行,并风

靡日本。好奇一查,发现被展现在个人自媒体的饭团艺术照片数量之多,几乎看不过来。每个人的饭团艺术的成熟度,逼真度也真是无可挑剔。说是艺术品毫不为过。有用海带丝做成狮子毛儿,做狮子头的,还有各种名人头像,可爱的象征物等,题材无所不包。但是条件是必须都是蔬菜,点心等可食素材,就连拌饭的各种调料也被主妇们信手拈来,涂抹在成型的饭团子上,让饭团艺术的色彩变得丰富立体。动物自然是饭团艺术的最佳主题,机器猫等各种动漫形象主妇艺术家们喜爱的形象,并被她们摆上了餐盘儿,孩子们看到后高兴得手舞足蹈,有些平时不肯吃的蔬菜也可以高兴地咽了。

饭团艺术也带有强烈的时代色彩。疫情之下,坊间流传一种被称为“阿玛比爱(日语音译)”的妖精能够退散瘟疫。于是“阿玛比爱(日语音译)”的形象也成为妈妈饭团艺术家们的最爱。很多人通过制作“阿玛比爱(日语音译)”的饭团儿形象,用

来驱瘟镇邪,寄托驱除瘟疫的愿望。“阿玛比爱(日语音译)”是日本传说中的妖精。江户时代后期有图文记载。据说现在的熊本县,那时被称为肥厚国。有一天肥厚国的海上发出夜光,很是奇特。这种美丽的海中夜光连续几天不散,因此惊动了当地衙门。当管土地的官员前往拜视时,出现了一个妖怪,并自称“阿玛比爱(日语音译)”。它对土地官说,从今年开始,各国连续6年都会大丰收,但是同时也会流行瘟疫。请尽快把我的样子画出来,让人们看到。说完“阿玛比爱(日语音译)”就走了。于是土地官当场凭着记忆画出了“阿玛比爱(日语音译)”,并开始广泛在民间流传。本来在新冠病毒流行之前,“阿玛比爱(日语音译)”并不广为人知,但是疫情之下,伴随着人们驱除瘟疫的愿望,走进人们的日常生活,也很自然地成为主妇饭团儿艺术家们比较爱制作的形象,以饭团艺术品的形式,给因为病毒流行造成的动荡世界带来一丝安慰。



**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