

# 这海鲜比田螺好吃多了 肉多又嫩 吃起来不费力

小香螺是一种海螺,在沿海地区的人们比较常见,香螺的营养价值很高。它高蛋白低脂肪,还含有碳水化合物以及钙、磷、铁、维生素等营养成分,其中钙的含量特别高。香螺的做法很多,可以蒸、可以煮,也可以爆炒,各有各的味道,但最喜欢的还是酱爆的做法,大火烹制,酱香搭配新鲜螺肉,滋味让人爱不释口。喜欢的朋友别错过。

准备材料:香螺约400克,葱姜片15克,豆瓣酱1勺,水2-3勺,水淀粉1勺,小香葱5克  
开始制作:

- 1 香螺清洗干净,备用。
- 2 锅烧热,放1勺油,加入葱姜片爆香。
- 3 放入香螺翻炒1分钟。
- 4 加入1勺豆瓣酱,翻炒均匀。
- 5 锅中点水,烧开后,加盖焖约2分钟。
- 6 加入水淀粉,汤汁收好,出锅。
- 7 装盘,撒小香葱即可。

小贴士:1.和直接酱爆不同,香螺要加少许,水一来可避免酱被烧糊,二来能促进香螺成熟。2.香螺烧的时间不要过长,否则影响口感。3.水淀粉可以使酱汁均匀挂满香螺。



# 教你英式下午茶点心,不用发酵,不用揉面,口感酥松真美味



司康饼也被称为英国茶饼松饼或英国松饼,在全世界各地的早餐店、高级酒店自助吧里面都会提供,在亚洲地区国家也非常受欢迎。

这款小点表皮酥脆,里面松软,一口咬下去超有满足感,你也赶紧试一试吧,这么好吃又好做的美食,确实不容错过!除了当作茶

点,作为每天早上的早点,也是很棒的选择,配一杯热牛奶或一杯手冲咖啡,那种愉悦感妙不可言。

司康饼可以做成咸、甜两种口味,而今天我分享给大家的司康饼的做法是偏甜口味的,配料就会比较丰富,加了一些圣女果干及牛奶等,操作起来也很简单,将材料基本混合就可以,松软酥香。如果你操作不当,做出来的司康组织很瓷实,也不必懊恼,吃起来一样好吃。喜欢吃甜一点的可以抹上厚厚的甜品,一口咬下去那种满足感特别棒!

【材料】:筋面粉250克,白糖或糖粉30克,黄油50克,泡打粉5克,牛奶60克,鸡蛋2个,盐少许,圣女果干适量

【做法】:1.把黄油放在室温下软化,用手指按一下,能把黄油按

扁就差不多了,放入白砂糖,如果有糖粉就用糖粉;

2.先用蛋抽把黄油和白糖搅拌均匀,要不搅拌的时候白糖会飞到到处都是。启动打蛋器,把黄油打到黄油颜色变白;

3.两个鸡蛋的蛋黄和蛋清分离,称重25克蛋黄液倒入黄油里;

4.把低筋面粉过筛进黄油里,搅拌均匀,使黄油和面粉混合在一起,然后倒入牛奶搅拌均匀;

5.把圣女果干切碎,倒入面絮里,揉成面团,如果觉得太干不成团就再加牛奶,司康饼的面团不用揉到光滑,尽量减少揉面,大致按压到一起,不会散开就可以了。(除了可放经典的蔓越莓和葡萄干,我这次换成了圣女果干)

6.揉好的面团整理成2厘米厚的方形,然后放入冰箱冷藏1小时;

7.冷藏好的面团用模具或者瓶口压成小圆饼,再在表面刷上一层前面预留下来的鸡蛋液;烤箱预热180°,上下火烤20分钟左右,烤至表面上色后就可以了,具体时间根据自家烤箱脾气适当调整温度和烘烤时间。

刚出炉的司康是最香的,外形看着朴素粗糙,但口感却棒棒哒!颜色金黄,外焦里嫩,一口一个,非常好吃。

【小提示】:

1.司康的口味是多变的,可以将蔓越莓换成别的果肉或坚果,蔓越莓建议切碎点,根据个人口味来调整。2.甜度自己调整,糖放太少了不好吃。

3.司康只需要把面团聚拢,不需要揉搓,一旦揉搓起筋,司康就会变成“馒头”。

# 排骨饭,还是这样做最好吃,肉鲜饭香,孩子要吃2盘才够

排骨饭有很多种做法,吃起来,还是觉得这种方法最好吃,肉鲜饭香,滋味相得益彰。偶尔偷懒做个焖饭,也可以大快朵颐,却不能替代这种传统方法做出来的排骨饭,完全不是一种味道,也不是一种体验。

排骨还是那个排骨,米饭我稍稍做了变动,在白米饭的基础上增加了三色藜麦,吃得更健康。藜麦是全谷全营养食物,热量低饱腹感强,是被大家公认的健康食物,有条件多吃点儿,有助于维持体重,提高身体的免疫能力。今天的排骨饭应该叫排骨盖饭,米和菜是分开做的,也正是因为分开操作,跟排骨焖饭的风味不一样,更美味更自由,拌不拌汤你自己说了算,反正排骨很好吃呢。

南瓜排骨盖饭  
米饭材料:大米、三色藜麦,水。

烧排骨材料:排骨、洋葱、南瓜、大蒜、四季豆、盐、食用油、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、冰糖,另外可以准备一点儿花椒、桂皮、八角、香叶等香料。

主要厨具:电饭煲  
做法:

1.准备大米和三色藜麦,我用了一份藜麦三份大米,可以增加一半藜半大米,但口感会不一样。

2.把洗好的藜麦和大米倒入臻米脱糖蒸气饭煲中,按比例加水,这个饭煲蒸饭的时候有沥汤功能,用水量稍大一些。蒸饭时自动沥掉汤汁,跟传统捞饭很像,饭的口感

很棒。

3.启动脱糖饭程序,锅中水沸腾后进入22分钟倒计时,蒸饭非常快,常常把饭蒸上后炒菜,菜还没有炒好饭就好了,很适合工作忙碌的你我他。

4.排骨冷水下锅,加料酒焯水煮一滚,煮好后清洗干净,肉类食物焯水可以去血沫去腥,不可缺少的一个步骤。

5.准备烧排骨的各种材料。洋葱切块,豆角切段,大蒜拍松,南瓜切滚刀块备用。洋葱是一个非常棒的食物,可以给饭菜增香,很喜欢用它。

6.炒锅倒油,先下洋葱、大蒜和香料煸炒,接着下入排骨煸炒。

7.接着加水没过排骨,用生抽、老抽、料

酒调味,一份500克的排骨,加20克料酒、30克生抽、10克老抽,酌量补一点儿盐或者不加都可以了。大火烧开后,转成小火炖煮,大多数排骨需要炖半小时以上。

8.排骨快好的时候,加入南瓜和豆角,煮熟后收一下汁,让汤汁自然浓稠就成了。

9.米饭蒸好后开盖散汽,米饭会更松散好吃。

10.找一个合适的碗,把米饭装在盘子里,浇上汤汁,盛上南瓜豆角排骨,香喷喷的午饭就做好了,开吃吧。

多说几句:直接把排骨焖在米饭里面,也是一种很方便很快速的做法,跟这种分开烧排骨的做法吃起来还是有点区别的,今天这种方法更美味,直接焖更简单。

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

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

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

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

周一至周四 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)