

孩子点名要吃的炒饭,水果蔬菜米饭一锅出,简单好吃又省事

孩子好动消化快,所以早餐要吃饱吃好,精神一整天,长得高跑得快

每天晚餐时,我都要征求孩子第二天早餐吃什么,以便尽早的着手准备,尽可能地满足他的要求。孩子说明天想吃菠萝炒饭,说已经有半个多月没吃了,想想就要流口水了。

说实话,最近没做这个炒饭是有原因的。自打半个月前让他爸出去,十八块钱买了个菠萝回来后,我就再也没做过。他爸说跑了三四家水果店才买到,虽然贵也立马买了。回家切开后,菠萝里面的芯还坏了,被我还抱怨了几句,要知道在这之前,我十块钱能买差不多三个的,差别真的是很大的。这次孩子说要吃,我又去了那家店,挑了一个,立马让店主切开看了,略微有点小毛病,店主说在这个季节,这个品质就算是好的了。

食材我们还需准备米饭、豌豆、虾仁。米饭我依然用的是三色糙米。最近我家一直在吃这个三色糙米,感觉它更具饱腹感,嚼起来香香的,所以这次的炒饭,我也选择了它。男孩子活泼好动,消化得快,所以糙

米正适合。豌豆我是前段时间去壳冷冻的,每次炒饭时抓上一小把,既能给米饭配色,而且还使营养更全面,另外,我还放了虾,使炒出的饭更鲜香。下面把做法分享给大家,如果您也喜欢,不妨也试试吧!

所用食材:
糙米饭1碗 菠萝1/2个 豌豆,鲜虾 盐

具体做法:
1 先准备米饭。糙米我们要提前浸泡一下,我一般是中午时泡上,晚上回家再次清洗后再煮饭。天热有时,早上就泡上,然后放冰箱保鲜室泡一天,晚上回家取出来再做。否则糙米饭太硬,吃完不易消化。

2 做米饭我用的是电饭煲。

3 蒸好的糙米饭是这样的,香气扑鼻,还可以看到糙米的小胚芽。

4 将虾的虾头摘下,虾线也拉出。虾线在摘虾头时可以小心的一并拉出,如果拉断也没关系,可以用牙签挑一下。

5 准备豌豆粒,菠萝也把中间部分画成小块准备取出,取时要注意,菠萝不要划透底部,取出果肉后,剩下的菠萝壳可以当碗用。



6 锅中放入适量的油,先将虾头放入炒出红油,然后再放入去壳的虾仁炒。虾头里的膏炒的红油,是米饭的鲜香所在,所以不要丢掉!炒过的虾头您可以保留,也可以取出来丢掉。豌豆也一并放入同炒。担心豌豆炒不熟,可以提前用水焯一下。

7 然后放入米饭,米饭我们要用凉米饭,这样炒出来米饭才粒粒晶莹。

8 待米饭炒香炒透,加入菠萝丁,放入少许盐炒匀即可。

将炒好的饭放进菠萝碗中,美美的享用吧!

杭州这款小吃,为何苏州人做出了名气,看完制作过程不服不行



古时有科举,现在有高考。高考可以说是中国家庭最为重视的一件事,它寄托着望子成龙,望女成凤的希望,是改变一个人命运的重要时刻。对于苦读十多年的寒窗学子们来说,这就是一次千军万马过独木桥的考验。古时在江南地区,学子上京赶考或是将士出门打仗都会吃定胜糕,寓意一定胜利,也有步步高升的意思。定胜糕也成为了江浙一带的特色点心,每年高考期间大家抢着买,着实让定胜糕火了一把。

关于定胜糕的来历,流传着有几种不同的说法。定胜糕在浙江属于杭帮菜中的一

道点心,传说南宋时期,岳飞带兵抗击金兵侵略,出征时杭州的百姓沿途为将士们送上定胜糕,预祝他们大获全胜。此糕在浙江已经流传有上千年的历史。

除了浙江,江苏的定胜糕名气也不小。当年《舌尖上的中国》拍摄定胜糕,在苏州震泽古镇取景,一时间享誉全国。作为杭州人,我对杭州制作定胜糕还算有一定的了解,但是江苏的定胜糕不是很清楚了,为此我专程去了一趟震泽古镇,拍摄了定胜糕的整个制作过程,看看哪里的定胜糕更好吃。

震泽古镇,隶属于江苏省苏州市吴江区,地处浙江与江苏交界处。春秋时期,这里是吴国与越国的交界处,所以有着“吴头越尾”之说。震泽历史悠久,人文荟萃,这座有着二千多年历史的水乡小镇,虽没有周庄、乌镇等名声在外,却有着自己独特的水乡风情。

对于苏州定胜糕的由来,当地同样也有一个传说。据传南宋抗金名将韩世忠对抗金兵入侵时以少战多,一时无良策,此时百姓送来一盒糕点,两头大中间小。韩将军咬了一口,里面竟有一张纸条,打开一看上面写着“敌营像定樨,头大细腰身,当中一斩断,两头勿成形”。将军看完马上明白了,依计大败金兵,此糕就被称为“定胜糕”。

虽然这两个传说讲的是不同的故事,但都蕴涵了定胜糕:得胜、高升、吉祥的寓意,也是中国人对于美好事物的一种寄托和向往。如今在苏州地区婚嫁乔迁、逢年过节都会用定胜糕,每年高考时更会让学子们吃定胜糕,寓意高中。无论是杭州还是苏州的定胜糕用的都是以粳米为主要原料,至于里面的配料每个地方有自己的配方。在震泽,用的是白糖、糖板油丁(用糖腌制的猪板油)、以及玫瑰花等为辅料。

震泽定胜糕的做法,首先将粳米磨成粉后倒入一只大缸中,然后用手反复揉搓,借助缸壁粗糙的纹理,增加米粉的颗粒感,别看这个动作简单,其中的手法相当考验师傅的技术,到时会直接影响定胜糕的口感。最

后还需用特制的筛网过滤,以保证颗粒的均匀。筛网有三种不同规格,每种筛三种,网格从大到小,一共需筛九次。

杭州这款小吃,为何苏州人做出了名气,看完制作过程不服不行

为了让定胜糕看上去更加的喜庆,会在米粉里添加颜色。要说劳动人民的智慧是无穷的,这话一点不假,定胜糕用的是当地普通蔬菜菜菜的汁来调色,相比食用色素,更加的营养健康,成本还相当的低。

原料制作完成后,就要开始入模块模具。这种模具是由当地专门的老师傅制作,采用杉木板,底部雕有各种吉祥图案。入模前,先要在底部撒几片玫瑰花瓣,然后将制作好的米粉用筛子均匀的撒在上面。

这撒粉也很有讲究,快慢直接影响入模的粉,过松过实都会影响定胜糕的口感。撒到一半时,还要加放糖板油丁,然后再铺上最后一层粉。最后用刮刀沿着模板刮平,再将模具倒扣,在模具上轻敲几下,定胜糕就出模了。

最后一步就是蒸糕,放在纱布上,放蒸锅十分钟即可出锅。刚出锅的定胜糕色泽鲜艳,香气弥漫,看得人直流口水。8元钱一块的定胜糕,鲜香软糯,入口留香。千百年来,定胜糕无论是口感、营养,还是其所含的美好寓意都被江南人所赞赏。今年的高考即将来临,一块定胜糕,既是美食又是美好祝福,愿天下学子得胜而归,步步高升。

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

扫码入群

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