

# 吃完还要舔手指的烤薯角,比薯条受欢迎,用它当晚餐,减脂还解馋

现在正是新土豆上市时,这个季节的小土豆,比秋季产的更水分要更少,吃起来沙沙面面的,味道非常的棒。大点的土豆十元四斤,略大点的十元六斤,再小点的十元八斤,而这种小到比鹌鹑蛋略大的土豆,有没有卖的完全看菜农的心情了,带到市场都嫌是负担,市场上时有时无,十块钱十斤,任你挑选。在菜市场,真的找不出几种价格比它还低的菜呢!就是这种小土豆,我看到必买,五元钱能买一大堆。

小土豆,其实是我的最爱,平时蒸着吃,香香面面的,或者,先煮后煎做成香煎土豆,又是一种风味,但我今天要与大家分享的是烤薯条,把小土豆烤一烤,或者做主食,或者做零食,非常的美味,吃完还要舔手指回味的那种。在我家

真的是比薯条都受欢迎呢,用它当作晚餐,减脂还解馋,一举两得。

烤薯条,一般情况下,没个四五十分钟达不到你想要的外表香脆,里面绵软的状态,而我今天分享的做法,只用二十分钟就可以做到哦!您若喜欢,要仔细看哦!

所用食材:  
小土豆约500克 新奥尔良粉1大勺 食用油1大勺 盐1/2勺 黑胡椒约1/2勺

具体做法:  
1小土豆洗净外表,不用去皮,直接带皮竖切成四份。当然不去皮根据自己的喜好来,我喜欢带皮的。

2将切好的土豆用淡盐水洗一下,去掉表面的淀粉。

3将土豆角放进沸水中,煮两分钟,煮到土豆略透明,记得不

要煮过火,否则成品就不好看了。在锅中煮过的土豆,会很大的程度上缩减下一步烘烤的时间。

4将煮过的薯角捞出,用厨房纸或者布擦去水迹。请尽量控干水分。

5加入奥尔良腌料,盐,油和黑胡椒。我把它们放在盆中,您如果不想洗盆,可以图省事,直接放进保鲜袋中。

6把腌料拌匀,腌制一会。如果用是保鲜袋装,那就把袋口抓紧摇晃均匀。

7在烤网上铺油纸,然后将薯角倒入烤盘。摆放均匀,不能贪心放很多,要留些空隙哟。

8烤箱需提前预热到180度,中上层。烤约20分钟(根据你切的土豆块大小有可能有差异哦,所以尽量切均匀比较好)我用的是ACA



空气炸烤箱 AAF-ET28R,要比普通烤箱的烤的用时短哦!您要注意观察烤箱的状态哦!

9根据你切的土豆块大小有可

能有差异哦,喜欢外面焦焦的,可以多烤一会,反之,可以少烤一会,自己注意观察哦!



## 鲜美的木耳菜 口感特别滑嫩

人喜爱。农村里大棚种植木耳菜比较简单,病虫害少,生长速度快,投入成本低,产量高,比一般蔬菜的成熟周期还短。这种蔬菜生长期根本就不需要喷洒农药,管理特别省事,而且行情好,种植利润要高于许多蔬菜,效益十分可观。因为管理容易,被人们称为“懒人蔬菜”。

每种蔬菜都具有自己独特的营养成分和营养价值,木耳菜也一样。木耳菜除了蛋白质含量比苋菜稍少之外,其他项目与苋菜不相上下:不但含有丰富的多糖类物质,还含有大量的膳食纤维,是促进肠胃蠕动的好帮手;叶子

里含有多种维生素以及钙、铁等,其中的钙成分跟牛奶相比,可说是不相上下,还是菠菜的两三倍,而且草酸的含量特别低,易于被人体吸收和利用,是补钙的最佳选择之一。中医认为,木耳菜是一种性质寒凉的健康养生菜,能清凉补血,清热解毒,润肠通便,特别适合夏天的食用。老年人经常吃它,有清热凉血、降血压、降胆固醇、益肝、利尿等很好的食疗保健功效。木耳菜以幼苗、嫩梢或嫩叶供食,质地柔嫩软滑,富有弹性,口感滑爽,味道极佳,是夏季常见的绿叶蔬菜之一。可爆炒,可煮汤,也可凉拌,口感诱人、营养丰富。把从市场上买来的木耳菜清洗干净,再浸泡一会儿,用热锅凉油先爆香蒜蓉,再加入咸猪肉、虾皮翻炒一下,加入些许蚝油调味,然后投入木耳菜大火快炒,稍加点儿鸡精,一盘营养又绿色的清炒木耳菜就可以上桌了。

进入7月以来,天气持续暑热高温,人体消耗量增大,饮食应考究清淡些,最好多食一些营养丰富的果蔬。这个时候,有一种特别流行的蔬菜,又大又圆的叶子,叶面饱满丰厚,有种胖乎乎肉肉的感

觉,很有光泽,很有质感,给人留下了深深的印象。买回家后清炒,口感特别滑嫩,味道十分鲜美,别有一番风味,可用来缓解炎夏的燥热。

这种清凉可口的蔬菜,有一个

特别的名字,叫做木耳菜。木耳菜是我国的古老蔬菜,又称豆腐菜等,是一种一年蔓生缠绕性草本植物,生长期能缠绕支架向上攀爬,耐高温高湿,在湿润的土壤里生长特别快,绿油油的样子非常惹

钙、铁等,其中的钙成分跟牛奶相比,可说是不相上下,还是菠菜的两三倍,而且草酸的含量特别低,易于被人体吸收和利用,是补钙的最佳选择之一。中医认为,木耳菜是一种性质寒凉的健康养生菜,

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 **Great American Buffet**

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

# 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

新店隆重开业

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)