

电脑手机看多了,常吃这鱼护眼睛,洁白鲜嫩,入口即化,无油煮



放假了,孩子用眼时间长,常吃这鱼,好吃不贵,对眼睛特有好处。夏天吃点清淡的菜,并不意味着寡淡、无肉,巧安排,照样可以上美滋滋的饭菜。

今天我带来的这道巴沙鱼烩豆腐,不要一滴油,省时、省事、口感鲜嫩、入口即化,是一道无需技巧的家常小菜,其肉嫩洁白无刺,特别适合老人、儿童。

巴沙鱼,是东南亚国家重要的淡水养殖品种,因产地湄公河流域,越南音译为“卡巴沙”(CABASA),意思是“三块脂肪鱼”,因为该鱼在生长过程中,腹腔内积累有三块较大的油脂,约占体重的58%。巴沙鱼物美价廉,其富含欧米伽3、6、9元素,可以抑制眼睛里的自由基,防止新血管的形成,降低晶体炎症的发生,这就是

为什么说它是护眼法宝的原因。

巴沙鱼多是以鱼柳的形式出现在水产柜台的,其形状和色泽又与龙利鱼柳极为相似,前者价低,后者价高,加上又有部分商家混淆概念,常以巴沙鱼代替龙利鱼,所以在老百姓眼中就以为这是同一种鱼。其实不然,巴沙鱼是淡水鱼,而龙利鱼是近海的海洋底层鱼类,其营养价值比巴沙鱼更胜几筹,营养价值也不可同日而语。

话题扯回来,巴沙鱼烩豆腐,是一道非常简单的家常菜,可咸可淡。通常,白水直接煮,出锅前加点喜欢的调料即可;还可以做成番茄浓汤味的、咖喱味的、香辣味的,总之,没有固定的做法,完全按照自己的想法来操作吧。

我用现成的鲜贝鱼汤煮的,使得这道

小菜有了浓浓的海鲜味。我还特意多放了点水,舀几勺浇在米饭上,有点捞汁的感觉,米饭又香又滑,真是好吃极了。

-----【巴沙鱼烩豆腐】-----

【材料】嫩豆腐1块,巴沙鱼柳1条,鲜贝鱼汤30克,清水1锅,淀粉少许,红椒丁少许

【制作】

- 1.嫩豆腐和巴沙鱼柳准备好;不建议用内酯豆腐,太嫩太易碎;如果用卤水点的北豆腐会有些发苦且口感偏硬,建议在第二步切块后焯水,去除掉多余的卤水味;
- 2.将豆腐切小块;嫩豆腐质地嫩滑,切割时动作要轻柔;
- 3.巴沙鱼切大块,放一点淀粉抓捏均匀;有了挂浆,鱼块进锅后不碎,而且口

感更嫩;

4.鱼贝鲜汤准备好,这道菜的调味就够它了;再来一点红椒丁为这道菜增加点色彩;还可以来点香葱末更漂亮;

5.锅中倒适量水,水量以食用量为准;如果这道菜是汤菜,可适量多放水;

6.水开后倒入适量鱼贝鲜汤,可按说明书上的建议,汤和水的比例为1:10;汤带咸味,所以无需再放盐了;

7.将豆腐轻轻入锅中,不要用勺子搅拌,端起锅轻轻晃动几下,使豆腐全部浸在汤中,中小火煮开;

8.待汤沸腾后,将巴沙鱼块逐块放入其中;待汤再次煮开,鱼块由透明状变洁白,并且鱼块的体积略微缩小,可出锅装盘,撒上红椒碎、香葱末增色添香即可。

小提醒:

1.因为用的现成的鱼贝鲜汤,所以只需将其倒适量在清水中即可使用,没有这种鱼贝鲜汤,可以用鸡汤、肉汤、骨头汤等代替;或者在水中倒少许盐、生抽、蚝油、鱼露同煮,也能得到鲜味,且无需放油烹炒;

2.豆腐用嫩豆腐较好,口感细滑,豆腥味较轻;如果用老豆腐,需要切块后焯水去年浓重的豆腥味才能与清淡的鱼肉更搭配。

像冰一样的小吃,解暑败火,夏天就好这一口,不吃几十碗不罢休

这小吃像冰一样,解暑败火,夏天就好这一口,不吃几十碗不罢休。冰粉,因为形色如冰块而得名,是起源于云、贵地区的一道著名小吃,后传入四川彭山地区,近年在成都颇为流行,又因为旅游的频繁和地域间的交流,冰粉大有向全国各地发展的趋势了。

冰粉,不只是形状像冰,经过冷藏冰镇之后,其冰凉香甜,嫩滑爽口,有生津解暑、清凉败火的效果。是夏季颇受欢迎的一道美食。

做冰粉的原料是白凉粉,跟我们平时吃的“伤心凉粉”的用料不一样。“伤心凉粉”的用料多是绿豆淀粉、豌豆淀粉,其色乳白;而白凉粉的原料产自“冰粉树”,学名假酸浆,又称珍珠莲,原产于秘鲁,国内主要分布在云南、贵州、广西等地,因此它源自云贵一带的说法也就落实了。

冰粉本身是没有什么味道的,需要搭配其它食材来增加味道和颜值。最常见的搭配就是红糖浆、坚果碎;还可以配上各种水果,做成水果捞冰粉。因为是夏天的清凉解暑小吃,因此搭配的食材多此清爽、香甜为主,更有美美的饱腹感和满足感。自从会做

冰粉后,每年夏天我都要吃上几十碗,口味也随手取材,老也吃不腻。

今天我带来了冰粉的制作,坚果用了腰果、大桃仁、蔓越莓干、蓝莓干;水果用了应季的西瓜和桃子,两种全部用的红糖浆。这两碗冰粉我觉得还是红糖浆搭配坚果碎更好吃,红糖浓郁,坚果清脆,蔓越莓蓝莓干酸甜;而搭配西瓜蜜桃的这碗稍逊色,红糖将水果的自然香甜压住了,吃起来突出不了水果的味道,反倒觉得西瓜和蜜桃口感发酸,如果将红糖浆用蜂蜜代替放在水果这里,口感应该更好。

-----【红糖冰粉】-----

【主料】白凉粉50克,凉水1200ml,红糖50克,凉水100克

【配料】坚果适量,水果适量

【制作】

- 1.白凉粉、凉水准备好;
- 2.50克白凉粉用100ml的凉水浸泡,调成糊状,剩下的1100ml的凉水入小锅中;
- 3.锅里的水煮沸;
- 4.转中火,将白凉粉糊缓慢倒入锅中,一边倒一边用搅拌棒搅拌,防止落在处成一坨;

5.这是熬好的白凉粉,也是冰粉热时的状态,有微微的白色,呈稍粘稠的浆状;

6.将凉粉浆倒入事先清洁好的容器里,用浅一些的容器散热快,凝固得也快;可在室温下晾凉凝固,也可以盖上盖子放冰箱冷藏,凝固得更快,而且口感也更冰爽;

7.熬糖浆:红糖和凉水同入锅中;想要糖浆浓稠些可少放水,红糖和水的比例1:1熬制时间会短;想要糖浆稀一些,水就多放一点,为了保证浓郁的口味,红糖和水的比例1:2即可;

8.小火慢慢熬,熬到红糖浆舀起来之后有点挂勺就成了;红糖倒入碗中,晾到温乎时蒙上保鲜膜,放冰箱冷藏后使用,糖浆会更粘稠;

9.准备做冰粉了:多种坚果切碎,应季水果切丁,红糖浆准备好;

10.冰粉切块,大小可随意;

11.取干净的碗,先在碗底舀几勺红糖浆,再将冰粉块舀入碗中,表面撒坚果碎、水果丁,红糖也可淋在冰粉上,边吃边拌,红糖浆均匀地混合着冰粉,吃一碗,凉爽开胃。

小提醒:

1.白凉粉可在网店里买到,50克粉按比



例做,可以做好几大碗;

2.配料可按喜好的口味来调整,没有特别固定的。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每碗 6:30 後 特價
營業時間: 9:30am - 8:30pm

电话: 301-315-8818

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

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

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
新店隆重开业
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
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 (圣诞节除外)
周日 9 AM - 9 PM

COUPON 15% off
65岁老人额外10% off