

立秋之后,吃牛肉猪肉都不如吃它,10元煮一锅,清甜润肺解秋燥!

立秋了,宁愿不吃肉也要吃这水果,润燥补水又解渴,清甜好吃!这水果叫雪梨,立秋之后,吃牛肉猪肉都不如吃它,加银耳、冰糖,10元煮一锅,清甜润肺解秋燥!老小爱吃,家家户户吃得起!

立秋之后,天气闷热,属于三伏天的二伏,也是秋收的季节。以前的农村,立秋就要贴秋膘,大鱼大肉,庆祝丰收。现在的生活水平提高,不缺肉,什么时候都可以吃,没必要去贴秋膘。我家宁愿不吃肉,也要每天吃一碗秋梨银耳汤,秋燥之后最该吃的就是秋梨银耳汤。天气干燥,还闷热,秋梨润肺、降火,银耳也叫白木耳,营养丰富,润肺生津。这二种食材都是秋天的好朋友。

秋梨银耳糖水,好喝的技巧:第一,秋梨的挑选,梨分很多种,价格也不同,挑选秋梨的外表光滑,无黑斑,拿起来沉甸甸,这种秋梨就可以。第二,购买银耳的时候要闻一闻气味,如果有硫磺的银耳,这种银耳是不能购买。优质的银耳是自然的清香,大小均匀,紧致。第三,很多朋友问,秋梨银耳糖水,为什么要放冰糖,而不是白砂糖。冰糖有润燥,口感也好,煮糖水时候,慢慢溶解。甜而不腻,很好喝。具体做法如下:

【秋梨银耳糖水】食材:秋梨、银耳、冰糖。秋梨本身甜味,冰糖不需要放太多,冰糖也分很多种,大块的冰糖比较适合做秋梨银耳糖水。

步骤1:银耳放入一个陶瓷大盘子,倒入饮用水浸没,水一定要浸没银耳,不能露出来。用冷水浸泡就好,不要用热水。泡软之后的,用剪刀剪成小块,再次用水冲洗干净,捞出沥干水。

步骤2:洗净的银耳倒入煮锅,倒入适量的饮用水盖上盖子,大火煮沸之后,改为中小火,煮10分钟。照片是没盖子,因为刚刚入锅的时候拍的。

步骤3:秋梨用盐搓洗外皮,如果去皮,就可以用清水清洗,毕竟秋梨皮又不吃。洗净的秋梨去核切块,梨核是苦味,不能吃哦。切好的秋梨很容易被氧化,所以切好之后尽快放入锅煮。等待煮银耳的时候就准备切秋梨,时间刚刚好。

步骤4:银耳锅打开盖子,倒入秋梨块,大火煮沸,转中火继续煮,秋梨煮熟,熬煮出梨的清甜味。

步骤5:加入冰糖,并且用勺子搅拌,让冰糖快速溶解。冰糖溶解就可以熄火,满满



的一锅秋梨银耳糖水就煮好了。

【sourcehe 温馨小贴士】1.冰糖建议少许,别吃太多糖,更健康。秋梨本身有甜味,追求低糖或无糖的可以不加糖也很好吃。

2.秋梨可以去皮,口感好,也可以把秋梨和银耳一起榨汁喝,味道也不错。做法:银耳煮水,捞出放入榨汁机,加入秋梨块一起放入榨汁机,榨汁好病者煮沸就可以喝。

芋头鸡腿焖饭太香了,饭菜合一,粒粒芳香,女人要多吃!



它碱性食物,我家隔三差五就吃一次,邻居看见说:怪不得你家二个儿子!这种碱性食物叫芋头,加鸡腿焖饭,粒粒芳香,简单快捷,女人要多吃。我叫它懒人饭,饭菜合一,煮一锅,全家老小都喜欢吃,连菜都省了,尤其是夏天,不想炒菜,我最喜欢这样焖饭了。

芋头,春天播种,秋冬季收货,现在的小

芋仔新鲜、香滑,冬天的芋头粉香。芋头营养丰富,是难得的碱性食物,可以做主食也可以煮菜羹,芋头还含有丰富的矿物质氟,对牙齿很好。芋头烹饪的方式也多样,蒸、炒、炸、汤羹。芋头的品种很多,紫香芋、白芽芋头、红芽芋头,口感各不同,价格也不一样。最香的是紫芋头,煮汤要红芽芋头,炒着吃,各种品种都可以。

芋头鸡腿焖饭,食材常见,做法简单,想要好吃,想要掌握3个技巧:第一芋头的挑选,不管任何品种的芋头都要挑选新鲜,没有黑斑,不腐烂,建议用紫皮香芋或红芽芋小芋仔。第二,大米要浸泡,焖饭的时候可以减少时间。我用的是臻米电饭锅,可以过滤糖,口感好,更健康。第三,鸡腿和芋头要放入锅里炒熟,才能和芋头一起焖,这样的大米香软,有鸡肉、芋头的香味。接下来分享做法:【芋头鸡腿焖饭】食材:小芋仔、鸡腿、大米、花生油、盐、酱油、生姜、大蒜、香葱。工具:臻米电饭锅。

步骤1:大米洗净,用清水浸泡10分钟,芋头去皮,清洗干净,切块。鸡腿洗净切片,大小与芋头差不多。其中鸡肉,用鸡腿比较适合焖饭,瘦肉多骨头少。

步骤2:锅烧热,放入大蒜、生姜,接着倒入鸡肉,爆炒变变色。鸡肉焖饭,有小碎骨,可以炒熟之后再炒,这样可以减少小碎骨,米饭里就没有碎骨头了。

步骤3:接着倒入芋头、一小勺子的水,大火翻炒。

步骤4:加盐、酱油,把芋头、鸡肉炒熟、炒香,但是芋头和鸡肉都没有焖烂,属于咬不动的状态。

步骤5:浸泡的大米,捞出,放入电饭锅的蒸笼里。接着把炒熟的鸡腿、芋头,放在大米上面,锅里的汤汁也一起放入锅里,米饭有鸡肉、芋头的香味。

步骤6:电饭锅倒入适量的水,隔水放入电饭锅。合上盖子,安装煮饭键,时间大约22分钟。

步骤7:米饭煮熟之后,焖5分钟,把洗净的香葱,切好放入锅里搅拌均匀,米饭香软可口,鸡肉、芋头入味软烂,十分味美。没有菜也可以吃三碗米饭。

【sourcehe 温馨小贴士】1.芋头有黏液,手沾手容易发痒变红,去皮的时候,记得戴手套。

2.鸡肉切块的时候容易有碎骨头,切好的鸡肉可以氽烫或再次清洗,可以把碎骨头洗掉。

3.每个电饭锅不同,煮熟的时间略有不同,把炒鸡肉、芋头的汤汁放入米饭里煮,特别香哦。

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

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
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

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