

这种碱性食物，加菜心煮成浓汤，香滑可口，处暑之后要多吃！

芋头，这种碱性食物，加菜心煮成浓汤，香滑可口，处暑之后女人要多吃！芋头是一种常见的蔬菜，生长在地里，绿色有机蔬菜，春分开始种，清明出芽长叶子，像一把伞，处暑时节开始收获一直到重阳节。平时的碱性食材不多，女生吃碱性食物，身体好，尤其是年轻结婚之后的女士。

芋头可以煮熟，直接吃，也可以蒸、还可以炒、炖、炸，我家喜欢吃芋头羹。我从小就爱吃，奶奶做的芋头菜心羹，浓稠香滑，菜心翠绿清甜，拌饭特别香。有了这道菜，其他吃都不想吃了。今天我把做法教给大家。

首选，芋头的挑选，芋头的品种有很多，紫色香芋、红芽芋头、白芽芋头。紫色香芋适合炸、炖、炒；红芽芋头、煮汤、炒、炖；白芽芋头炒、煎。煮芋头汤羹要挑选红芽小芋仔，粉糯香滑，煮的汤汁拌饭特别香。小芋仔要椭圆形大小均匀，不能要一头大一头小。第二、煮芋头羹，要把芋头煮熟，去皮、切块、炒香，再到熟熬煮浓稠，千万不能去皮之后直接下锅，带皮煮熟之后再熬煮芋头羹，这样煮的才香滑。第三、放菜心的时候，要最后放入锅里，旺火煮菜心，菜心才会翠绿清甜，如果小火，菜心容易发黄，不翠绿。

掌握好技巧之后，接下分享做法：

【芋头菜心羹】食材：小芋仔、菜心、洋葱、盐、花生油、大蒜。工具：臻米刀具，这个可以烘干，减少细菌，尤其切煮熟的芋头，熟食、生食物要分开。

步骤1：小芋仔清洗干净，把泥沙冲洗，放入锅里，倒入适量的水，旺火煮沸之后，盖上盖子，转为中小火煮熟，捞出，沥干水，放凉。如何判断小芋仔是否煮熟，用筷子能快速穿过芋头，说明已经煮熟。

步骤2：等待煮芋头的时间，可以把菜心，洗净切碎，不要切太长，切碎容易熟，煮汤拌饭也好吃。我用的是臻米刀具砧板，烘干之后无异味，无细菌，更健康。

步骤3：小芋仔，去皮，切片。很多人省略了这一步，直接放入锅里，这样就很难熬煮成浓汤，因为圆溜溜，锅铲很难压碎芋头。

步骤4：锅里倒入适量花生油，接着把蒜末放入锅里，煸炒香。接着倒入芋头块，翻炒香，倒入适量的饮用水。

步骤5：旺火煮沸之后，转为小火，一边用锅铲压碎，一边搅拌。很快，芋头汤就变浓稠，闻起来香喷喷。

步骤6：转为旺火，把菜心放入锅里，快速余烫熟，放盐、洋葱搅拌均匀，太香了，拌



饭很好吃。

【sourcehe 温馨小贴士】1.小芋仔要挑选大小均匀，椭圆形，熟的时候才会同时煮熟。另外椭圆形的小芋仔，会特别粉，又香

又滑，熬煮芋头汤，很浓稠，不会成块。2.熬芋头浆，不能用旺火，容易糊底，也压不碎。3.这是一道素食汤，热量很低，好吃又营养。

尖椒炒牛肉时多加一步，牛肉鲜嫩，辣椒翠绿入味，香辣下饭很好吃



牛肉虽贵，加尖椒炒一盘才二十多元，下酒又下饭，比猪肉划算多了！我家隔天就要吃一次，不吃就饿得慌，尤其是闷热天气，没胃口吃饭，炒一盘牛肉，2锅米饭都不够吃，太香了！很多人问我，自己在家炒牛肉，没有饭店的鲜嫩，甚至咬不动。其实，是你的方法不对。

很多人炒牛肉，直接下锅然后放辣椒，这样炒出来的牛肉就不鲜嫩了，牛肉爆炒六成热之后，要装出盘子里，把辣椒爆炒香之后，再放入牛肉。这样牛肉鲜嫩，辣椒颜色好看又入味。尖椒炒牛肉要想好吃，需要掌握4个技巧：

第一、牛肉的挑选。新鲜的牛肉，颜色深红，肉质坚韧细腻，富有弹性。第二、切牛肉。切牛肉可是技术活。牛肉的纤维组织比较粗，切牛肉的时候要横切，如果顺着纹路切的牛肉，会煮不烂，咬不动。第三、牛肉要用旺火爆炒，牛奶的最佳搭档是黑胡椒，炒牛肉的时候加点黑胡椒，牛肉又香又嫩。第四、辣椒的挑选，炒牛肉用的辣椒要用细长的尖椒，香辣入味，皮薄鲜美。可以是红辣椒，也可以是青辣椒。掌握好技巧之后，接下分享这道菜的具体做法给大家。

【尖椒爆炒牛肉】食材：里脊牛肉、尖椒、芹菜、黑胡椒、料酒、酱油、油、盐、生粉、大蒜、生姜。其中油可以用黄油，橄榄油。黄油煎牛排、炒牛肉，会格外香嫩。

步骤1：牛肉洗净，沥干水，切薄片，放盐、酱油、生姜、辣椒、生姜搅拌均匀。其中切牛肉的技巧，要横切，如果想切薄片，可以放入冰箱冷冻，变硬之后切薄片就很好切哦。

步骤2：尖椒清洗干净沥干水，斜切。如果想要很辣的辣椒，可以加指天椒，会特别过瘾哦。

步骤3：锅烧热之后，放入黄油软化，放大蒜、生姜煸炒香，转为旺火，倒入牛肉，爆炒六成热，装出盘子。牛肉别炒太熟，会变老的哦。

步骤4：尖椒倒入锅里，放少许盐，搓一搓，辣椒外皮变皱纹。

步骤5：转为旺火，倒入牛肉、芹菜爆炒，放少许酱油、盐、翻炒均匀即可。

【sourcehe 温馨小贴士】1.牛肉要用橄榄油或黄油，比花生油要鲜嫩好吃。尤其是煎牛排的时候更加要用黄油。2.尖椒可以用红尖椒，颜色好看，又好吃。3.黑胡椒和牛肉是天生一对，炒牛肉放黑胡椒会特别香哦。

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

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 **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

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)