

初秋时节很新鲜,只需焯水一分钟的小海鲜,简单拌出胶东味道

初秋时节很新鲜,只需焯水一分钟的小海鲜,简单拌出胶东味道

这个小海鲜不常见,我见一回买一回,从不还价,三分钟做一盘

伏季休渔结束了,今天中午回家时,在小区门外见到了已经有两年没吃过的我们当地当地俗称“梧桐花”的小海鲜,它的外形很像小鱿鱼,但比鱿鱼,笔管鱼都要小,因为外表的色泽,个头都象极了春季开放的梧桐花,所以我们当地人都是这样叫它的。

我不知道其它沿海地方的朋友怎么称呼它,它的个头在我之前的记忆中是比较小的,就如我手中小那般,我这次买地有大有小,摊主是不让挑的,十元一斤,我买了一斤的。因为好几年没见没吃过这种小海鲜了,所以我见到是不会还价的,马上买了尝鲜。

说说这个小海鲜的做法,我们当地一般有两种做法,一种是用韭菜炒,一种是凉拌。凉拌有的是黄瓜丝,白菜丝拌,还有一种就是我今天要分享的,用大葱或者洋葱,配上香菜拌。简单粗暴,吃起来满满的胶东味道。下面就做法分享给大家:

所用食材:

梧桐花250克 洋葱1/2个 小米辣2个 香菜1棵 姜3片 米醋2勺 鲜味酱油1大勺 芝麻油少许

具体做法:

1先将梧桐花仔用水清洗。这种小海鲜所见到的都是这种状况的,买时只要拿起来闻一下味道新鲜即可。

2锅中水加两片烧沸后,放入梧桐花。

3保持大火,最多只需入锅一分钟,只要它达到尾部打卷的状态,色变了就差不多了。

4水一沸就捞出,速度要快,否则它的肉质就紧缩变老了。

5洋葱提前切丝,香菜切段,姜切丝,小米辣切大段。

6将放凉的梧桐花与配菜放在一起,加入米醋,酱油,芝麻油拌匀即可。梧桐花可以是温温的状态拌也可以,没有洋葱就换成大葱,味道也很棒,都是我们日常的吃法。以微酸微辣微咸的状态为准,具体用量根据个人口味调整即可。

美美的享用吧!



两个鸡腿蒸一盘,味道香肉嫩滑,孩子每次光盘,挑食的孩子都说香



天热多吃点蒸菜,有肉有菜,成本不过十块钱,回回要多添一碗饭

天气持续高温,家中有老人孩子的主妇们,肯定不会图省事点外卖,因为他们的健康最重要,没有什么比亲自动手为家人做的饭更让人放心入口的了。为家人做出的美味,不仅仅局限为炒炒炖炖,汗流夹背,其实简单的蒸菜会让你省心又省事,把时间交给蒸锅,让它在厨房工作,您在客厅吹着空调喝茶。

香菇蒸鸡腿,今天就是我与大家要分享的菜。这道菜用料简单,味道却很鲜。只用香菇和鸡的琵琶腿,通过简单的蒸制就能得鲜嫩多汁,口味清淡却健康入味的一盘菜。特别适合有老人和小朋友的家庭。吃起来嫩滑,清淡且不油腻,好吃还不上火。

这道菜可以说是懒人菜,说它是懒人吃,不仅是因为它不需要焯水,仅仅需要蒸制就能达到鲜香美味,而且吃起来也是非常的懒人。琵琶腿我提前进行了处理,去掉了鸡骨,只留下了鸡肉,这样蒸好后可以大块地吃肉,大口的吃菜,更省事。超市的琵琶腿八元多钱一斤,我们每次只用两到三只就可以,

加上香菇,成本也不到十元,非常的经常实惠,我家孩子每次吃这菜都能光盘,一点不浪费呢!下面我就把做法分享给大家。

所用食材:

琵琶腿2只 香菇10朵 葱1棵 姜1小段 蒜4粒 红椒2个 料酒1大勺 蚝油2勺 生抽1勺 淀粉1勺 胡椒粉适量

具体做法:

两个鸡腿蒸一盘,味道香肉嫩滑,孩子每次光盘,挑食的孩子都说香

1首先来处理琵琶腿,您只需一把厨房剪就能解决问题,沿琵琶腿的内侧,从大头的一端贴骨向下剪。

2然后顺势将骨头全部剔除。

3再用剪刀或者刀将鸡肉切成小段。

4然后加入料酒,生抽,蚝油,胡椒粉,姜和淀粉搅拌均匀,腌至少20分钟,这个准备工作您可以提前做,腌好后放冰箱,让它更入味。

5香菇去根后切块,香菇您可以用干香菇泡发后切块,也可以用鲜香菇。

6姜、蒜也切成片,红椒切小段 葱切大段备用。

7将切好的香菇铺底,然后上面平铺上腌好的鸡肉。

8放入蒸锅中,设置蒸制时间,我设置的是蒸20分钟。

9锅中放入少许的油,炒香蒜片,姜片,辣椒段,葱段,然后将它倒入盘中,接着蒸制。您可以在蒸之前放入,也可以像我这样,在蒸了十分钟后放入。

10总共同时二十分钟,时间到了,即可出锅。

美美的享用吧!配米饭,绝对要多添一碗饭的!

首推 港式点心 拿手菜 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定 6-122

yanzinoodle.com

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休
6-121