

## 一煎一煮只要十五分钟，经典的日式照烧鸡腿你就可以拥有

照烧(照り焼き,てりやき, Teriyaki),是日本知名的一种烹饪方法。因其味道醇厚、色泽光亮感如太阳照耀般明亮故名照烧。照烧的料理方法通常是指在烧烤肉类的时候于外层涂抹大量酱油、糖水,大蒜,姜与清酒或味醂。照烧的种类十分广泛,包括鸡肉,牛肉,猪肉,以及肉质紧密的鱼类均可。

最近我总是时不时地就想起日式的照烧鸡腿来,这个是我以前我喜欢吃的一道菜,但是现在已经好多年没吃过所以这一想起来就馋得慌。不过好在我家做日料所需的调味料也有一些,所以买了瓶照烧酱就可以开工~

食材:去骨鸡腿一个、西生菜适量

调味料:照烧酱两大勺、日式酱油一勺、日本梅子酒一瓶盖、盐一小勺、油少许、芝麻少许

- 1.小半碗照烧酱放入等量的水、加日式酱油、梅子酒、盐搅匀
- 2.鸡腿洗净,用厨房纸擦干水
- 3.平底锅里刷一层薄油,将锅子烧热

- 4.将鸡腿鸡皮冲下放入锅内煎至表皮金黄
- 5.翻面,煎熟
- 6.放入调好的照烧汁和小半碗水,炖10分钟入味
- 7.把汤汁收浓稠一些
- 8.将鸡腿取出,切成厚片装盘
- 9.西生菜洗净切丝,放在盘头
- 10.将煮鸡肉的汤汁浇到上面
- 11.撒芝麻点缀

你若是喜欢可以用日本的调味料自己调制照烧汁,若是你觉得麻烦就可以像我这样用现成的。只是照烧酱有些浓稠,而且品牌不同味道也不一样,所以要再加调味料和水稀释了再用哦~

另外煎鸡肉的时候不需要在锅里放很多油,因为鸡皮本身就含有挺多的油脂,加热之后慢慢就会溢出来,所以只要锅底薄薄的刷一层油就好了哈,鸡腿本身的油脂肯定够用~

梅子酒你若是没有可以用一般的清酒或者味醂,这个主要是因为现成的照烧酱味道不太够,需要自己后期再调一下口味。



## 乌冬面和牛肉丸绝配，面条滑软，汤汁鲜香，在家做简单又好吃



乌冬面和牛肉丸绝配,面条滑软,汤汁鲜香,在家做简单又好吃! 搭配蔬菜,是早餐也是午餐,我没时间煮午饭的时候煮一碗牛肉丸乌冬面,连汤汁都不剩,太好吃了!

乌冬面是一种面食,粗细长短都有要求,不是所有面条都叫乌冬面。圆形乌冬面截面直径要在1.7毫米以上,角面的宽度在1.7毫米以上。乌冬凉面宽度1.2至1.7毫米,厚度在1.0至2.0毫米。乌冬面主要是小麦,含有丰富的碳水化合物,营养价值很高,常见的乌冬都是湿面条,煮的时候非常方便。

乌冬面最好吃的做法,离不开牛肉、牛肉丸、熬汤、蔬菜。我家每次煮乌冬要么搭配牛肉,要么就是牛肉丸。用高汤煮面条,面条香滑,汤汁鲜美。牛肉丸乌冬面好吃的技巧:第一乌冬面的挑选,要看日期,最新鲜的日期最佳,一般不要超过三个月。第二、面条是乳白色,自然光泽,新鲜的面条有淡淡的麦香味。第三、煮面条的时候煮软之后,捞出,把锅清洗干净再重洗煮面条,增加了这一步,面条汤汁清澈不浑浊,面条格外清香。掌握好技巧之后,接下来分享做法给大家。

【牛肉丸乌冬面】食材:乌冬面、牛肉丸、生菜、盐、高汤、适量的花生油。其中高汤,是骨头通过小火慢炖6个小时以上的

浓汤,有时候熬煮一锅,没有喝完,我就会用保鲜盒装好放冰箱,留着煮面条。

步骤1:牛肉丸解冻之后,切片,切片的牛肉丸容易煮熟。如果偷懒,也可以不切片,直接把牛肉丸解冻即可。

步骤2:生菜一片一片的叶子摘下来,用淘米水浸泡3分钟,再用清水清洗干净。清洗蔬菜小技巧,淘米水最能清洗干净,尤其青菜,可以把菜叶里的农药残留清洗的很干净。

步骤3:煮锅倒入时候的水,煮沸之后,放入乌冬面,再次煮,捞出,沥干水。把锅清洗干净,倒入高汤2碗,煮沸之后放入切片好的牛肉丸煮熟,接着把乌冬面放入锅。

步骤4:面条煮熟之后,转为旺火,快速放入生菜,加少许花生油。花生油可以让生菜快速煮熟,且不发黄。

步骤5:面条、牛肉丸、生菜都煮熟之后放,放盐,搅拌均匀,熄火,就可以吃了。太香了!

【温馨小贴士】1.没有高汤,可以用清水煮沸之后,放调料,乌冬面一样很好吃,这是中式做法。2.煮面条的第一遍水千万不要倒掉,面条香滑,汤清味美,不浑浊,特别好吃。3.没有牛肉丸可以搭配牛肉、生菜也可以换成容易熟的叶菜,比如油菜、菜心等。



CHINA GARDEN RESTAURANT

# 汉宫

11333 Woodglenn 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)

6-122

大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com

# 燕子螺蛳粉

柳州

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

OPEN HOURS:  
10:00am-8:00pm  
全年无休

6-121

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