

## 煮大白菜的时候加这2种食材,比炖粉条还香,比火锅营养,真好吃

煮大白菜的时候加这2种食材,比炖粉条还香,比火锅营养,真好吃!大白菜是每年冬天的主要蔬菜之一,尤其北方,每年冬天大家都会囤萝卜、土豆、大白菜等容易存放的蔬菜,因为北方的冬天太冷蔬菜很贵。南方不同,一年四季都有蔬菜,南方人购买大白菜都是一颗半颗,北方人一般都是十斤八斤一大袋的购买。

南方人的我,蔬菜丰富,大白菜不会天天吃。但是自从学会大白菜加金针菇、牛肉丸这两种一起炖之后,我家隔三差五就要煮一次,清甜味道很好吃!大白菜里有金针菇的鲜美、牛肉丸里的肉香,大白菜的清甜。荤素搭配,最完美的组合。

大白菜金针菇炖牛肉丸,都是常见的蔬菜,需要掌握四个技巧:第一大白菜挑选,颜色绿色或白色的大白菜都没有淡黄色的甜。绿叶大白菜一般比较老,白色大白菜味道很淡。拿在手上有沉甸甸的手感,这样的大白菜很甜很好吃。第二、金针菇挑选。优质的金针菇,干爽大小均匀,不发黑不黏手。第三牛肉丸挑选。潮汕手工牛肉丸筋道有弹性,非常好吃。如果没有手工牛肉丸一定要购买大牌子的牛肉丸,千万不能贪便宜,很多牛肉丸都是淀粉,牛肉少。第四大

白菜金针菇炖牛肉丸要硬砂锅炖比其他锅都香,每次放食材都要煮沸之后再放。千万不能冷水下锅炖牛肉丸。掌握好技巧之后,接下来分享做法:

【大包装金针菇炖牛肉丸】食材:大白菜、金针菇、牛肉丸、盐、香葱、生姜。

步骤1:大白菜一片一片叶子摘下,清洗干净沥干水,切段。大白菜不需要切太碎,大片的叶子需从中间切开。

步骤2:金针菇切去根部,用手一根一根撕开,清洗干净,沥干水捞出,金针菇不能浸泡水,菌菇类都不能泡水容易坏。

步骤3:高汤煮沸之后,放入金针菇、大白菜、牛肉丸、生姜,再次煮沸。

步骤4:盖上盖子,转为小火慢炖。为什么不能开锅盖,小火要慢炖,因为这不是煮火锅,熬煮更香。

步骤5:开盖之后放盐,搅拌均匀。香喷喷,很好吃连汤汁都清香,可以当菜也可以当主食。

【温馨小贴士】1.大白菜的做法很多,这种做法比火锅好吃,比炖粉条香。2.食材一定要挑选新鲜,不能放家里太久,容易坏。3.不仅可以放牛肉丸,还要五花肉、腊肉,也特别香哦。



## 蒸剁椒鱼头时加点它,肉质鲜美无腥味,口感层次鲜明,香辣适中!



蒸剁椒鱼头时加点它,肉质鲜美无腥味,口感层次鲜明,香辣适中,很好吃!剁椒蒸鱼头是湖南菜,只辣不麻,剁椒蒸鱼头还是湖南的十大经典名菜。只要是湖南菜的饭店都有剁椒蒸鱼头,不仅深受吃客喜欢,更重要的做法快捷简单,饭店老板也卖得开心。

剁椒蒸鱼头只需8分钟,色泽红亮,味道鲜美,口感软糯,香辣适口。四川菜是又麻又辣,很过瘾,我是广东人,离湖南比较近,很喜欢吃湘菜,特别开胃下饭。湘菜馆的剁椒鱼头好吃,可是不能天天去呀。其实自己做更划算,想吃就吃,不挨饿。

剁辣椒蒸鱼头,鲜嫩香辣无腥味的技巧:第一、鱼头挑选,鱼头要选择大头鱼,重量2至3斤最佳,新鲜的鱼头在菜市场可以看见跳动。鱼头表面没有破损。第二、剁椒蒸鱼头加点鲜香柠檬汁腥味全无,蒸鱼的蒸盘下面要放生姜、葱白,不仅可以去腥,还可能提鲜。第三、蒸鱼头的时候要锅里的水煮沸之后放入蒸锅,旺火蒸鱼头,不能小火蒸鱼头。第四、蒸鱼头不要放油,蒸熟之后把食用油烧热,浇油在蒸熟的鱼头上,鱼肉特香滑,剁辣椒很入味。掌握好技巧之后,接下来分享做法:

【剁椒蒸鱼头】食材:鱼头、大蒜、新

鲜红辣椒或者剁辣椒、生姜、柠檬、料酒、酱油、花生油、食用盐。其中生姜、料酒、柠檬都可以给鱼汤去腥。

步骤1:食材的准备,新鲜的红辣椒,洗净沥干水剁碎,生姜、大蒜、香葱、分别洗净切好备用。

步骤2:新鲜鱼对半切块,去鱼鳃、清洗干净,如果家里的锅和盘子足够大,可以把整个鱼头撑开,码入盘子,盘子下面垫些生姜、葱白,鱼头滴几滴新鲜的柠檬汁、盐涂抹。

步骤3:剁辣椒、大蒜、盐搅拌均匀,把搅拌好的剁辣椒,放入鱼头上面。

步骤4:蒸锅倒入适量的水,旺火煮沸之后,隔水放入蒸盘,旺火蒸8分钟即可。

步骤5:蒸熟的鱼头要立刻取出,放入香葱、把烧热的花生油,浇油在鱼头上,能听到香葱嗤嗤的响声。

【温馨小贴士】1.鱼头如果放冰箱一定要清洗干净沥干水用保鲜盒装好放入冰箱冷藏,提前一个晚上放入冷藏室。千万不能加热解冻,鱼肉会有腥味。2.剁辣椒可以现场鲜现剁,加盐、大蒜搅拌均匀可以,不需要放花生油。3.剁辣椒有红剁辣椒,也有青辣椒做的剁辣椒。

### 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



請扫码入稻壽司群

每晚6:30後 特價

營業時間:9:30am - 8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate

凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠

10% off on purchases above \$100



## Great American Buffet 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 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  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON  
15% off  
65岁老人额外10% off