

饺子馅新做法,不用剁馅不用炒菜,撕一撕拌一拌包入饺子,太香了

我是南方人,天天吃白米,面食相对少,尤其是包饺子。不同于北方天天可以包,饺子馅料从小就知道有二种做法,第一种是肉香剁碎叫调料,比如:鲜肉馅、虾肉香、牛肉馅等。另外一种是把菜炒熟包入饺子,比如茄子、萝卜干、豆角、榨菜等都要炒熟才能包饺子。鸡胸肉丝做饺子馅,我之前从没吃过这种馅料的饺子,因为最近在健身,教练一直推荐要补充蛋白,需要多吃鸡胸肉。水煮的鸡胸肉早就吃腻了,用鸡胸肉丝包饺子,没想到这么好吃

鸡胸肉丝煎饺,做法技巧有三点:第一、饺子皮要比平时的饺子皮大,因为鸡胸肉丝比较长。面粉要用中筋面粉,100克面粉需要50克的冷水和面。第二、鸡胸肉丝的做法,鸡胸肉清洗干净之后,煮锅的水烧热,放入锅里煮熟,手撕开鸡胸肉条状,接着放盐、花生油、酱油搅拌均匀。包饺子的鸡胸肉丝要冷的,千万不能是热菜容易破皮。第三、煎饺子的时候要热锅冷油,再放入饺子煎至微黄,煎饺子的火要用中小火,并且用锅铲压饺子,馅料就散发出香味,很容易煎熟。掌握好技巧之后,接下来分享做法:

【鸡胸肉丝煎饺】饺子皮食材:中筋面粉、适量冷水。饺子馅食材:鸡胸肉、盐、大蒜、香葱、酱油、花生油、生姜。

步骤1:鸡胸肉的制作:鸡胸肉清洗干净,煮锅倒入适量的冷水煮沸之后放入鸡胸肉,接着放2片生姜可以去腥。煮熟的鸡胸肉过冷水,顺着纹路撕开成条状,放调料搅拌均匀。

步骤2:中筋面粉倒入300克、加冷水150克,揉搓成光滑的面团,然后盖一块湿布,让面团醒发,饺子皮更香滑。

步骤3:取25克左右的面团,用擀面杖把面团擀薄,这面团比平时的饺子要大。擀面的时候,要放点面粉,饺子皮就不会粘。

步骤4:把凉拌好的鸡胸肉丝,放入饺子皮,包自己喜欢吃的饺子形状。

步骤5:包好的饺子,均匀码入盘子,并且盖一块湿布,继续包下一个饺子。

步骤6:平底锅烧热,倒入适量的花生油,均匀码入饺子,中小火,煎至微黄。

步骤7:这个时候用筷子把饺子翻转,继续煎另外一面,煎得香喷喷,热乎乎,金灿灿,外酥里软,太香了!

【温馨小贴士】1.关于凉拌鸡丝,喜欢吃



辣椒的还可以加少许辣椒,也会特别好吃,起。2.地方温度不同,面粉不同,和面的水凉拌鸡丝不能放冰箱,一定要常温下包入饺子,热才容易开裂,冷菜会出水,容易粘在一起。3.饺子的时候一定要小火,旺火容易煎糊。

这菜我从五岁开始吃,二十多年了,从没吃腻过,隔天不吃就馋得慌



这菜我从五岁开始吃,二十多年了,从没吃腻过,一年四季都要吃,隔天不吃就馋得慌。这菜是一种蔬菜,叫菜心,南方的菜心脆嫩爽口,容易种植,阳台、院子、菜地都可以种植。小时候,奶奶就在院子种满菜心,经常加大蒜煮给我吃,长大之后,我就在阳台种植菜心。

菜心是一种家常菜,尤其是广东人,最喜欢吃菜心了,开水余烫,加蒜蓉,热油,清香、脆嫩,爽口,好吃不上火。很多人说煮菜心容易发黄,又老很难吃。其实是方法不对,不管你炒菜心还是水煮菜心,要多加一步,余烫之后过冷水,就能保持菜心的翠绿,不发黄,脆甜爽口,很好吃,拿肉都不换!

我家最喜欢吃水煮菜心,也是广东人的习惯,肠粉里都会放一条菜心,茶楼的早餐,很多都会放一条菜心点缀,也有单独点一盘菜心。水煮菜心好吃的技巧有三点。技巧一:菜心的挑选,肥短翠绿,叶子有自然光泽,无虫眼,不发黄,菜心中间没有白点,用指甲掐一下,如果能掐进去,说明菜心是新鲜,没有老。技巧二:煮菜心的时候要水煮沸,尽量多些水,能浸没,如果冬天煮菜心,还可以加片生姜,可以驱寒。技巧三:捞出的菜心要快速过冷水,等待的过程,可以用冷水浸泡。过冷水,可以快速降温,菜叶就不发黄。掌握以上技巧之后,接下来分享做法。

【水煮菜心】食材:新鲜的菜心、大蒜、生姜、盐、生抽、花生油。其中生姜放2片煮菜心的时候,生姜丝和大蒜一起放入在煮熟的菜心上。

步骤1:菜心挑选好新鲜,脆嫩的,去掉老的,用淘米水浸泡3分钟,再用清水冲洗干净。淘米水洗蔬菜、肉类,可以把菜清洗的很干净,所以煮米饭的时候,千万别倒掉。

步骤2:大蒜用刀拍一拍,然后去皮,剁碎成蒜末。也可以用捣蒜机,把大蒜弄成水泥。

步骤3:煮锅倒入适量的水,尽量多些,盖上盖子煮沸之后,放入菜心、生姜片,余烫水。要用旺火余烫,小火容易把菜心煮至发黄。

步骤4:煮熟的菜心快速捞出,过冷水,拿一个大的玻璃盘子倒入冷水浸泡。然后捞出,装入盘子。

步骤5:锅里倒入适量的花生油,放入大蒜、生姜煸炒香,热油浇油在菜心上,再加少许生抽,吃的是可以蘸汁吃,很好吃。

【温馨小贴士】1.菜心的品种很多,广东的菜心一年四季都有,都是自然菜单种植的,但是冬天的菜心最肥大,脆嫩,口感好。3.菜心的中间有白点,说明菜心存放很久,会变老。3.菜心如何保持,可以保鲜牛皮纸装好,放入冰箱,也可以冰箱袋装好放冰箱,一般可以存放一个星期。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen 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
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
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
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

** DC, MD, VA 各地都可送餐! **