

螃蟹别再炒和蒸了,家中有砂锅的,就试试这样做,味道鲜香更独特

没想到,在北方这个季节,还能买到这样价格便宜的螃蟹。虽然不是产自我们的当地的梭子蟹,但它的价格着实吸引了我,看着鲜活的样子,我还是挑了十多只回家,尝试了两种新的做法。毕竟,这么便宜的蟹,即便是实验失败了,也不心疼,要知道,我们当地的梭子蟹,价格是它的五六倍不止呢。

今天就与大家分享它的第一种做法,砂锅蟹。之前用砂锅尝试过盐焗,味道相当的不错,这次我利用了家中剩下的白菜老叶,给它来个再利用,做成无水煮蟹,没想到,效果不错。

做这个砂锅蟹,首先要确定您家的砂锅是那种可以干烧不开裂的,如果单纯是用来煲汤的那种普通砂锅,建议您不要轻易尝试啊,一定是可以干烧的砂锅。有的朋友会质疑不加水能不能糊锅的问题,这里可以明确告诉您,不会!因为我们用的新鲜白菜叶含有不少水分,而且我们在做砂锅蟹的过程中会分两次淋入料酒,再一个就是砂锅的密封性好,通过烹饪产生的水蒸汽它会很好的留在砂锅内,从而使砂

锅至始至终也不会干烧且烧坏它!下面把做法分享给大家:

所用食材:

螃蟹3只 虾10只 白菜叶3-4片 姜1段 料酒4大勺

具体做法:

1 首先要将蟹身上的渔网和皮筋拆掉,之前看过有不少朋友带着皮筋蒸蟹,真的不可取,从健康方面说,皮筋经过高温蒸制会融化,味道会渗到蟹中,影响口感。另外,这两种都是橡胶或塑料制品,与蟹一起蒸,无害无益。

2 取一个可以干烧的砂锅,铺上白菜叶,然后再铺上点姜片。姜片可以起到驱寒的作用。

3 将梭子蟹的蟹壳向下摆在锅中。

4 上面还可以放点虾。虾在蒸制时水分也会渗出。所以这也是不干锅的作用之一。另外,如果您的锅够大,或者您家中正好有这些食材,蛤一类的食材也可以放入。

6 在上面再一层白菜叶子,然后开中火,沿锅边淋上两勺料酒。如果有花雕酒更好,没的话,料酒也可以。



7 大约十分钟左右,打开看一下,这时的虾都已经变色的,白菜叶子都变熟软了,就以转中小火了。

关火后再焖上两三分钟,就做好了,打开锅盖看一下,鲜香! 锅底还有汤汁呢! 美美的享用吧!

豆皮这样做,你得多准备点,少了我怕你没吃够,太解馋了!



天冷了,想吃烧烤就在家做,不放一滴油,多吃也不怕长肉!

前段时间,有一个叫做烤豆泡的网红食品,大家都跟做了吗?一张豆皮切成小丁,然后放在烤箱里烤,它会自己在烤箱中慢慢膨胀变成豆泡。烤好后,直接加料吃就行。我也跟风做过了,的确是不错,但因为买的豆皮的厚薄,烤箱的温度不同,有的朋友没烤成功。还有的朋友因为家里没有烤箱,所以没有成功。所以,那个网红吃法也只是火了一小会。

今天与大家再分享一道用豆皮做的美食。这个不是网红,是我自己在家随手做的,没想到却大受家人的欢迎,他们都说有新意,味道也赞,结果,买了一包豆皮,不够两个人填肚子的,都说没吃够,叮嘱我下次一定要多买点。

这个豆皮,我们可以用烤箱来做,也可以用平底锅电饼铛来做,做法简单,味道却很赞。我把平皮串成烤串,让您足不出户就可以在家吃烧烤,而且不放一滴油,吃多了也不怕发胖长肉,因为咱们吃的都是大豆植物蛋白,对身体无害!下面把做法分享给大家:

所用食材:

豆皮1盒 拌饭酱2大勺 番茄沙司1大勺 蚝油1大勺

具体做法:

1 先将展开,切成1寸左右宽的长条。我买的豆皮正好对折后切成三根长条,也就一张豆皮可以切出六根来。

2 取一根豆皮象折扇子那样,来回折叠。

3 然后用清洗过的竹签串过。

4 一根竹签上串两根豆皮,略微把它们拉张开一点。如果您是用平底锅煎的话,可以根据锅的大小将竹签弄的短一点。这个要随机应变。

5 把拌饭酱,番茄酱,蚝油调匀备用。您可以准备其它自己喜欢的料。

6 接下来,预热烤箱。烤箱,平底锅,电饼铛都可以,只不过,用平锅和电饼铛要在锅中放点油,煎一下它。而烤箱则不用。把豆皮上刷上调好的酱。

7 将豆皮送入烤箱,200度,我设定了十分钟。实际上用不了这么长的时间。

8 我用的是空气炸烤箱,普通烤箱也可以,但时间要比空炸要略长点。

9 这是烤了五分钟的样子,将其取出即可。

10 再刷上一层酱,撒上葱花和芝麻即可享用。有的朋友喜欢辣味,孜然味等,这时还可以借助刚刚刷的酱料,再撒上点,因为孩子吃,我没撒,味道也很赞!

美美的享用吧! 太解馋了! 吃几串也没有负罪感,放心吃吧!

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 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

Great American Buffet

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

新店隆重开业

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)