

只需五分钟都不到的洋葱拌鸡丝,天冷时吃它正当时,好吃又饱肚

一鸡两吃,让一只鸡的作用发挥到极致,天冷食用正当时,相当美味

这一冷,不少朋友家炖鸡汤估计又安排上了吧!周末用锅慢慢煲上一只鸡,吃肉喝汤绝对是相当的美味。多的汤可以分装入冰箱,工作日的五天时间正好可以用它做高汤,煮面条煮馄饨,炖白菜豆腐等等,但煲过汤的鸡,可以说精华部分大都渗入到汤汁中了,肉的味道就要差上很多了。

今天就与大家分享一道用炖过汤的鸡做的凉拌菜。洋葱拌鸡丝,天冷食用它正当时。虽然它是凉菜,但北方有暖气的房间,真的不算凉。做这个菜,连五分钟都不用了,不必认真地撕鸡肉,因为它本身已经煲得相当的软乎,一捻即散。软的鸡肉配上脆脆的洋葱,还有提味的香菜和辣椒,可

以说将鸡肉的味道发挥到了极致,相当美味呢!

怕长肉的妹子们也不用担心了,因为这个菜,几乎是没有什么油脂了,您就放心大胆地享用吧!下面把做法分享给大家:

所用食材:
鸡肉 洋葱 小米辣 香菜 鲜味酱油 米醋 芝麻糖 蚝油 辣椒油

具体做法:
将煮熟的鸡肉随意的撕成丝。我的鸡肉已经煮的很烂乎,所以撕的不成型了。您如果没有煲过汤的鸡,可以用卤鸡腿,或者用生的鸡胸肉凉水入锅加姜片,料酒煮沸关火焖熟都可以。

洋葱切成丝,香菜切成段,小米辣也切成细段。



将洋葱,香菜,鸡丝,小米辣放在一起。一勺鲜味酱油,一勺蚝油,一勺米醋,一小勺辣椒油,加一点糖调一个汁儿,盐就别放了,因为鲜味酱油和蚝油的味道已经足够了,你可以根据自己的口味随意再调整

下。不能吃咸的,不能吃酸的,不能吃辣的都先减量放啊,不够再添,以免造成不可以挽回的失误。

还可以加点芝麻油一起拌匀即可享用。

在我家比面包都受欢迎的山药饼,又香又软乎,当主食当零食都好吃



您家里,会不会准备点小心?孩子放学您下班回家,肚子饿时,随手拿起来就先垫一下?这时,您是选择高热量的饼干,小零食,面包,还是有营养又好吃的自制小点心?我家最近在吃山药饼,是我自己做的,用的是山药,牛奶,鸡蛋,味道微甜,香软好吃,受欢迎的程度,远远超过了面包。我通常会在周末烤上一两盘,为工作日做好储备,家人都非常的喜欢。

山药我用的是铁杆山药,这种山药含的水分少,面面的,口感非常的棒。它含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化

吸收。它的营养高,但热量却很低,100g的山药只有56千卡的热量,可以减少皮下脂肪的堆积,吃了还不容易发胖呢!老人孩子日常都可以多吃点。下面我就把做法分享给大家:

所用食材:
山药300克 面粉330克 鸡蛋1个 牛奶50克 酵母3克 玉米油10克 糖20克

具体做法:
1将蒸熟的山药,鸡蛋,牛奶,糖,酵母,玉米油都放在容器中。
2山药压碎,与其它食材拌匀后加入面

粉。因为山药的含水量不同,所以您不要照搬我的配方,如果面团粘手,就加点面粉,或者牛奶可以少加,根据情况再酌量加。

3然后揉成一个光滑的面团,覆盖保鲜膜发酵至2倍大。面和得越软,饼就越好吃。

4将发好的面团取出,将面团擀成约0.5厘米左右厚的面片。

5用圆形模具压出形状,您可以借助杯子,盖子等。我用的是面条机带的饺子皮模具。

提起整块面片,余下的就是切好的小圆

饼,然后将提起的面片可以再次揉好擀开再压成圆饼。

6将压好的小圆饼放在烤盘中,放在温暖的地方进行发酵。我把它直接放入烤箱,选择烤箱发酵功能进行发酵。

7大约发酵30~40分钟左右即可,可以看到小饼明显变胖,拿起来很轻盈,用手指轻轻摁压,会有慢慢回弹,就发酵完成了。放入预热好的烤箱,上面压一个烤盘,185度,烤15分钟左右即可。没有烤箱,可以直接放入平底锅中,不用放油,小火烙制即可。

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