

【干锅鱼】家庭版好吃营养做法收藏了

三月是一年当中最好的季节,春暖花开万物复苏,也是孩子们生长发育最佳的季节,所以我们千万不能错过,要好好利用这段时间,给孩子调整饮食,做一些清淡营养的食物,让孩子赢在起跑线,吃得好有健康,自然也就长得高又聪明了。

今天分享的这道菜孩子和老人要多吃,不论你是否有钱,在菜市场遇见就别错过,我就是如此,每次看见在市场卖新鲜的,就会毫不犹豫的买上5斤,这样做一锅,适合全家人吃,而且非常的有食欲,对健脾抗衰老方面都是很不错的。

春天经常吃的就是这种草鱼了。草鱼作为经济实惠的食材,价格一斤8块左右,所以家家还是都吃得起的。草鱼除了做水煮鱼、酸菜鱼,个人建议做成干锅鱼,吃的群体就更广了,更适合全家人吃。

草鱼本身属于一种淡水鱼,味道非常的鲜美。里面含有非常多的不饱和脂肪酸,我们经常地吃一些草鱼可以促进血液循环,可以降低血稠的状态。而且草鱼中含有的硒元素可以起到很好的抗氧化抗衰老的作用,鱼含有维生素A,这种物质可以缓解人们经常用眼造成的眼疲。

草鱼肉质鲜嫩,可以改善身体瘦弱的状态,增强人体的食欲,增进饮食。所以非常

适合老人、孩子吃,今天这种做法就是全家人人都可以享用的美味了。

另外,草鱼含有丰富的蛋白质,矿物质等营养物质成分,可以为人体补充营养,增强人体的体质,提高机体的免疫力和抗病能力,有利于人体的健康。

【干锅鱼】

准备的材料:草鱼450克,魔芋100克,腐竹100克,花菜适量,洋葱一粒,蒜瓣适量,姜少许

调料用到了:六月鲜的轻盐昆布酱油、糖、胡椒粉、料酒和黄豆酱1小勺。

首先我们要先草鱼切块,然后加入盐、料酒和胡椒粉、少许的生粉腌制15分钟。将魔芋切粗条,花菜掰小朵,蒜瓣去皮,腐竹要提前用温水泡发就成。

魔芋中含有丰富的膳食纤维,而膳食纤维有助于促进肠胃蠕动,使肠道内的毒害物质排出体外,促进排便,非常有利健康,大家平日不妨可以适当吃一些。

接下来我们就开始操作了,锅里面倒入油,这个用量要比炒菜的多一倍,将腌制好的鱼块放入煎炸到变色就可以马上捞出来了,大概7分熟的状态。然后将蒜瓣、洋葱和花菜先放入过油,同时也是让花菜能稍微炒熟一下。



将黄豆酱1小勺,腐竹、魔芋也一起放入继续翻炒均匀,看见花菜大约6成熟的样子,加入轻盐昆布酱油1大勺,胡椒粉少许、糖1小勺,料酒少许。同时将过油的鱼块放入,轻轻地晃动锅子,让所有食材都能很好地吸

收调味料,全程中大火,大约5分钟左右就成了。

如果有条件的,家里还可以准备一个干锅,吃的时候下面用固体酒精点燃,这样鱼块会更加鲜美好吃的。

青团好吃有诀窍,这一步做对了,青团软糯好吃清香美味



阳春三月,春光明媚,在这暖暖的春光里,走出家门到野外享受大自然的美妙春光。约上二三好友,休闲畅聊,太美了。

春天此菜正当时,清香好吃做成青团更是倍受欢迎。今天做青团用了这个馅儿软糯香甜,还滋润容颜,特别的好吃。北方的

很多朋友对于青团的了解不多,只是觉得好吃会买几个。其实用艾蒿做成的青团自己做更好吃,真材实料,味道清香。春天的这个时节,在野外随意采一把艾蒿就可以做一锅,用艾蒿的青团不但味道好吃,而且还有安神助眠的作用,中老年人更适合。

所用材料:糯米粉适量,米粉少许,艾蒿1把,食用碱面2克。玫瑰酱少许,熟花生碎少许。植物油少许。

做法步骤:

第一步:艾蒿分为很多种,艾蒿有理气、暖子宫、祛寒湿、安神助眠等作用。可以入药也可以入食,在艾蒿还是很嫩的时候可以做成美味的青团,特别棒,喜欢就赶紧试试吧。

第二步:我们做青团要把艾蒿处理一下,洗净的艾蒿放入小锅里,加入少许的食用碱面一起煮,这样可以去掉艾蒿的苦涩味道。

第三步:把煮好的艾蒿倒入料理机中,搅打成细腻的艾蒿汁。

第四步:把艾蒿汁放入糯米粉200克,米粉20克,一起和成软硬适中的面团,分成大小一致的小剂子。糯米粉中放入米粉是为了蒸出的青团成型更好。

第五步:玫瑰酱加入熟花生碎拌匀,就是馅料。

第六步:拿一个面剂子按扁,放上馅料。

第七步:捏紧收口,团成圆球,青团的坯子就做好了,重复步骤全部做好。

第八步:锅里放水,把青团放入篦子中,大火蒸制20分钟,熟透即可关火。

第九步:蒸好的青团,用刷子把表面刷上一层玉米油,防止干皮。

第十步:这样就可以吃了,凉了也不会硬,喜欢就赶紧试试吧,春天了各种野菜都吃起来吧。

咬一口软糯好吃,花香四溢,3月此菜正当时,安神助眠,简单做1锅软糯香甜特好吃,别错过哦~~

峰儿话语:

1,做青团要想好吃,艾蒿必须要处理一下,去掉艾蒿的苦涩味道,这一步是不能省略的。

2,糯米粉中加一些米粉是为了让蒸出的青团成型更好,如果只用糯米粉蒸出的青团就会成了饼状。

3,蒸制的时间要看青团的大小来决定,如果青团很大,就要延长蒸制时间。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglan 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(中国城市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

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, 饭团外卖
*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
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121

**** DC, MD, VA 各地都可送餐! ****

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询