

春天,应季而食吃春笋,5种家常做法,鲜香味美,全家人都喜欢

3月,正是春笋冒出头的时候,鲜嫩的笋尖,不管是配上软糯的五花肉,还是醇香的咸肉味道都让人爱不释手。

【五花肉炖春笋】

春天第一道鲜的春笋,配上软糯嫩滑的五花肉,看着香,吃着美,特开胃,还不快试试。

材料:春笋1颗,五花肉800克,油少许,冰糖数粒,大葱1棵,姜1块,八角2颗,盐适量,酱油适量,老抽少许,热水适量

1. 春笋剥掉外皮;
2. 带皮五花肉清洗干净;
3. 春笋切块,入凉水锅中,锅里放3克左右盐,水开后将笋块煮10分钟,捞出过凉水备用;这样做是去除笋中的草酸和涩味;
4. 五花肉带皮切2公分左右的厚块;
5. 大葱切段,姜切片,八角2颗,其它的香料不用太多,否则会压住了笋的鲜味;
6. 铁锅中倒少许油,将冰糖入锅中,小火炒融化;冰糖炒到浅浅的琥珀色即可;
7. 将肉块倒入锅中不停翻炒;因为炒糖色时油非常少,只够将冰糖融化的,所以这时要转大火,将肉块中的油脂逼出来才不会让肉块巴在锅底;待肉块有些变硬并且出油了,将葱段、姜片、八角同入锅中翻炒出香味;
8. 将笋块入肉锅中翻炒,让每一块笋都能裹上油脂,笋是吃油的,这样炒一炒能将其中的水分炒出来,一会炖的时候才能更好的入味儿;
9. 倒入适量的盐和酱油调味、老抽调色,再加适量热水,盖盖子小火焖炖,待笋块炖熟后就可以出锅啦。

【春笋酱肉包子】

我家最爱吃的酱肉包子,春天搭配上春笋,这味道简直绝了。看完了,你也跟着我做一回,保管人人不挑食,吃了这顿想下顿。

材料:中筋面粉500克,干酵母5克,白糖10克,温水290克

馅料:春笋1.5根,五花肉500克,泡发黑木耳1碗,油适量,黄豆酱3勺,甜面酱3勺,盐少许,酱油少许,大葱3棵,淀粉少许

1. 面粉、干酵母、少许白糖、温水同入盆中,搅拌成絮状,揉成较光滑的面团;蒙保鲜膜放温暖湿润处基础发酵;
2. 发酵面团的时候来处理一下馅料:五花肉多一些,新鲜春笋剥皮去老根后用淡盐水煮5分钟再过凉水,这样能去除掉其中过多的草酸;泡发的黑木耳可放可不放,大葱多放一些;
3. 五花肉的皮去掉不要,可放冰箱冷冻攒着将来做肉皮冻;肥瘦肉分别切成1公分大小的丁,瘦肉中加少许淀粉抓匀,这样炒出来的肉丁口感会特别嫩,外层入味而内部鲜嫩多汁;
4. 春笋先切片,再切丁,大小如石榴籽大小,大葱切末,黑木耳切末;



5. 黄豆酱和甜面酱准备好;黄豆酱是用大豆发酵而成的,甜面酱是用小麦面粉发酵而成的,二者的口感和味道略有不同;黄豆酱酱香浓郁,这个酱肉包子不能少,甜面酱增加甜鲜口感,如果没有可以放一勺白糖代替;

6. 炒锅中倒适量油,油5成热时,将肥肉丁和1/4葱末入锅中小火煸炒出油脂;
7. 把瘦肉丁倒入锅中翻炒至肉丁表面变白,而内部还没熟的状态;
8. 将笋丁和木耳碎倒入锅中翻炒;笋丁特别吃油,它一入锅,几乎锅中的油都不见了;

9. 黄豆酱和甜面酱1:1的比例放入笋丁肉馅锅中;我的馅料比较多,各放了3勺;

10. 用铲子迅速将酱料混合在菜料中,尝尝咸淡,再撒适量盐和酱油,如果不想更深颜色的,酱油可不放;

11. 关火,将葱末倒入锅中混合均匀,此时将馅料扒开锅底是没有一点汤汁的,只有少许油渗出来;这时的馅料可以直接食用,拌饭拌面夹馒头大饼都特香,我忍不住吃了好几口,太香了;馅料放凉后使用;

12. 发好的面团是原来的2-2.5倍大小,手指蘸面粉在面团顶部戳个洞,不塌陷不回缩;

13. 掀起面团,底部组织细密,充满了气孔,有微微发酵的酸味;

14. 案板上撒两把面粉(份量外),把面团放在案板上,稍用力揉5分钟,面团柔软细腻有光泽,切开面团,截面处看不到明显的气孔,这样就能保证蒸出来的包子或者馒头表面光滑,组织细腻;

15. 面团搓成长条状,再切成大小均匀的剂子;剂子的大小决定了包子的大小,这个可随喜欢来调整;

16. 撒适量面粉,将剂子按扁,再擀成边

缘略薄、中间稍厚的圆皮;

17. 舀适量春笋酱肉馅放在皮子中间,多少看自己的手法;

18. 按自己喜欢的手法包成包子;包好的包子码放在铺了蒸布或者蒸垫的蒸锅里,盖盖子二次发酵15-30分钟,包子比原来圆润了,上汽后蒸12-15分钟,焖5分钟再出锅,包子表皮光滑不缩。

【鸡片炒春笋】

把鸡肉和春笋搭配在一起炒,不但鲜上加,更不会因为调料少觉得寡淡。鸡肉的嫩和春笋的脆,让人吃一口便不想放下。

材料:鸡胸肉半块,春笋1棵,小葱2棵
调料:植物油适量,生抽少许,盐2克,清水少许

1. 鸡胸肉半块,新鲜春笋1棵,小葱2棵;
2. 鸡肉切薄片,无需抓淀粉,如果想要肉片上能挂浆,可以放一勺淀粉抓匀;
3. 春笋切薄片,入淡盐水锅中焯煮3分钟,可去除掉其中的草酸;春笋鲜美,其中的草酸含量不低,吃起来会有些涩、麻,焯过水的春笋片过凉水,可保持脆嫩的口感;
4. 小葱斜切小段;春天的小葱特别鲜嫩多汁,有通气散寒的效果,可多食用;小葱也可以换成青蒜,另有一番风味;
5. 锅中倒适量植物油,油温5成热时,将鸡片入锅中,用铲子迅速翻炒,使鸡片能相互不粘连;
6. 鸡片外表完全变色后,将笋片入锅中;笋片因为焯过热水,又用凉水冲过,所以含水量较多,需要多翻炒将其中的过多水分蒸发,这样吃起来才是笋本身的鲜嫩汁水;根据口味撒适量盐、倒少许生抽调个颜色;
7. 最后出锅前将小葱倒入锅中,翻炒几下增色添香。

【腌笃鲜】

这道菜要用笋和咸五花肉片一起煮的汤,口味咸鲜,汤白汁浓,肉质酥肥,笋清香脆嫩,鲜味浓厚。

材料:笋1盘,咸肉2条,豆腐皮2张,水1锅,香葱少许

1. 材料准备好:焯过水的雷笋、五花咸肉、豆腐皮(南方有叫千张);
2. 咸肉一切两半,红白相间,看着就很漂亮;
3. 把咸肉放在凉水锅里,中火煮开,可煮掉其中多余的盐分及在制作存储中产生的污物;5分钟后捞出晾凉;
4. 大张的豆腐切成小块,长约10公分,宽约4公分;
5. 先将豆腐皮卷成卷,再打成结;
6. 所有的豆腐皮全部打成了结,这样入锅成型不散;
7. 将煮好的咸肉切成厚约3毫米的片;
8. 焯过水并用凉水冲凉的雷笋改刀切粗条;
9. 笋和咸肉同入锅中,放足够量的凉水,盖上盖子,大火煮开后转小火,煮到30分钟时放入豆腐结,再盖盖煮20分钟,关火后撒少许香葱末。

【海鲜春笋盖浇饭】

今天的这顿盖浇饭,用了小海鲜和应季的春笋,简单一做,还别说,真挺鲜,一顿饭就这么轻松解决了,全家人吃了都说好。

材料:米饭,虾仁500克,八爪鱼300克,春笋1颗,西葫芦1个,胡萝卜1根,洋葱半个,小葱4棵,油适量,盐适量,酱油少许,淀粉2大勺,水适量

1. 八爪鱼和虾仁清洗干净;
2. 春笋、西葫芦、胡萝卜、洋葱、小葱准备好;春笋剥皮去老根,用淡盐水煮10分钟后过凉水;
3. 虾仁的壳非常薄,将虾仁剥出来;
4. 八爪鱼的触角分成4份,身体一切两半;
5. 胡萝卜切小片、西葫芦、洋葱切小丁,春笋切小块,小葱切末;
6. 锅中留底油,先将不易熟的胡萝卜和春笋倒入锅中翻炒2分钟;
7. 再将洋葱和西葫芦倒锅中翻炒2分钟,撒适量盐,淋适量酱油,增色调味,倒热水,水量要没过菜,以食用量为准;
8. 汤煮开后,将八爪鱼和虾仁倒入锅中;
9. 待汤再次煮开时,将用凉水调过的淀粉浆淋入锅中,用勺子轻轻推动;撒小葱末,汤汁清亮浓稠,料足味鲜;
10. 取个大盘子,再取个小碗,将米饭在碗中压实后倒扣在盘中;
11. 再舀上几勺八爪鱼虾仁蔬菜汤,盖浇饭好了!我做的4-5人量,虽然简单,但营养不低,有空儿你可以试试!

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

周一至周五 11 AM - 9 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)

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