

# 春季,抓紧时间吃这菜,养分足味鲜,现在正当季,过段时间就没了



春季,抓紧时间吃这菜,养分足味鲜,现在正当季,过段时间就没了  
北方地理位置偏远,所以吃啥都比较晚些。经常看见朋友们晒出香椿,豌豆和笋子等等食材。也是很想去某宝和猫上下单,店

铺拒绝发货,人家是怕运输过程中菜冻坏了,所以想买南方的菜钱都花不出去。记得10年前某宝上买东西很多店铺都不给邮寄,别说包邮了,这边算边远地区。现在已经很满足了,只要能够下单的,几乎都可以发货,

至于包邮还有一些差距吧。

现在的超市遍布大街小巷,记得本地从前就2个知名外国超市,每到休息日排着大队交款。可是没有几年,这些超市就不景气了,有家超市已经在本地退市了,超市太大东西也贵。本地很多中小超市物价低廉,每天有不同的菜品打折得到老百姓的青睐,自然超市回头客比较多。上班族经常网购的某团也很方便价格也很实惠。

经常去超市转转看看,竟然看见超市也有卖楠竹笋的了,乐得我赶紧挑选一个很大的笋子。有人问我怎么吃呀,我就科普一下也有跟风买的。别看很大的笋子剥皮以后就剩所无几了,1900克最后剩下870克。楠竹是春季第一鲜,再不吃就没有了,错过就得等来年,为了吃这口鲜味也超值了。

春笋是营养丰富的食材,春笋除了口感清新可口外,还富有营养价值,在新鲜春笋中含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类物质、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B1、B2、C等成分,适量食用春笋可以起到补充营养、促进代谢等作用。

春季,抓紧时间吃这菜,养分足味鲜,现在正当季,过段时间就没了

食谱:笋块烧肉。食材:冬笋1个,植物油1勺,猪肉1块,盐1勺,料酒1勺,太太乐鲜贝露调味汁适量,

制作步骤:冬笋要先剥掉老皮,然后再切成块,1个冬笋将近4斤剥掉一多半。

把切好的笋块焯下水,这样做的菜口感更好。吃不完,也可以冷冻起来或者泡酸笋都不错。

买一块猪的前槽肉,洗干净切成小块即可,现在猪肉真是便宜了,前槽猪肉16元钱500克了。相比之前买一块肉可以剩下青菜的钱了,别笑话我小气,普通人的日子就得算计着过。

热油下锅炒猪肉,加适量的料酒去除腥腻味道。

翻炒一下猪肉,再加适量的鲜贝露调味汁或者加酱油都可以的,按照自家的调味品添加就好。有喜欢加糖来调味的也不错,我家里有高糖的人,一般的菜都不会加糖。还有不喜欢吃葱花的,所以本食谱都没有提到,自家做菜可以任性添加。

翻炒的猪肉已经变色了,可以加适量的清水,小火炖肉。

大概炖25分钟左右,肉已经软烂了,把焯水的笋块倒进锅里,小火炖15分钟左右入味即可。

春天第一鲜的美味已经上桌开饭咯!妈妈喊你回家吃饭!

贴士:新鲜的笋最好是焯水去除草酸,口感也很新鲜。

# 春天孩子最爱的零食,简单一蒸,口感味道一流,一次吃一盆都不过瘾

春季天气逐渐变暖,阳气升发,肝功能旺盛,饮食要以清淡平和,营养丰富为宜。少酸多甜,少吃油腻、辛辣、油炸、酸性食物,甜味食品能够增强脾胃之气,有益健康。因此,春季饮食要增甘减酸,甜味食品中,蛋糕是我们生活中比较常见的一种小甜品,孩子的最爱,早点、零食都是不错的选择。春天,给孩子做蛋糕不要烤,简单一蒸,口感特别湿润,松软香甜,不油腻不上火,一次吃一盆都不过瘾。

蛋糕的做法有很多,通常都是用烤箱烤,或者用电饭锅烤,自从我学会蒸蛋糕,孩子们就爱上这早点,经常点餐。蒸蛋糕的特点是保留了食物原始新鲜的美味,与烤蛋糕比较,蒸蛋糕的含水量高,口感湿润,好吃不上火,更适合春天吃,松软香甜不油腻,老人孩子都可以放心吃。而且自己动手蒸蛋糕,真材实料,无任何添加,蓬松又萱软,吃得也放心。

今天的蒸蛋糕,除了鸡蛋、牛奶和面粉,我还加了红心火龙果汁,虽然颜色蒸熟后没有之前那么漂亮,但是营养价值高,红心火龙果含有一般植物少有的植物性蛋白及花青素,丰富的维生素和可溶性膳食纤维。具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用,此外还有促进眼睛保健、增加骨质密度、解除重金属中毒、保护胃粘膜、降低胆固醇、皮肤美白防黑斑的功效。火龙果的纤维含量较高,而

纤维素可以引起饱腹感,是减肥的好食材,也是女性朋友的大爱。

【蒸蛋糕】所需食材:低筋面粉35g,鸡蛋2个,牛奶20g,橄榄油15g,细砂糖20g;红心火龙果汁适量;盐1g;柠檬汁2~3滴。

做法及步骤:  
取两个无油无水的容器,将2个鸡蛋的蛋白蛋黄分离。

蛋黄中加入牛奶、橄榄油,少许细砂糖,搅拌均匀至乳化状态。

筛入蛋糕粉切拌均匀,没有蛋糕粉用普通面粉也可以,但是不能用高筋粉,记得是切拌而不是搅拌,不能画圈搅拌。

蛋白中加入盐,柠檬汁打发,打发至起粗泡时,分两次加入剩余的细砂糖再继续打发,打发至提起电动打蛋器有两个小尖角不倒就好了。

将打发好的蛋白霜分三次加入到蛋黄液中,以“之”字形切拌均匀,记住是切拌而不是搅拌。切拌蛋糕液的同时,蒸锅中加入适量的水,开火烧水。

今天用的是6吋活底蛋糕模具,模具薄薄地刷层油,将切拌好面糊的一半倒入模具中,剩余一半加入适量的火龙果汁,不用过滤,带仔蒸出来更漂亮,而且还有营养。然后将带有火龙果汁的蛋糕液倒在模具的上边,用不锈钢盆或者搪瓷盆都行,用活底模具更容易脱模,自家吃,什么模具都可以。



将装有蛋糕液的模具包上保鲜膜,用牙签扎几个小孔透气。

水开入蒸屉,大火蒸30分钟

时间到,揭掉保鲜膜,倒扣在盘子中,凉后脱模。

小贴士:

蒸蛋糕操作过程需要注意,在切拌蛋糕液的同时,蒸锅中加入适量的水,开火烧水。蛋糕液倒入模具处理好,蒸锅的水应该烧开了,直接入锅蒸避免消泡,不要等待时间过长。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(熱)飲  
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價  
营业时间:9:30am - 8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

请扫码入稻寿司群

# Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
新店隆重开业  
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
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)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off