

踏青也要有美食相伴,人见人爱的香辣烤鸡腿记得备上哦



鸡腿是种人人喜爱、老幼皆宜的食材,管你炖着吃还是炒着吃都很受欢迎,也很美味。而现在天气逐渐回暖,外出郊游踏青的人们想必也不在少数吧。每当这个时候,那种方便携带又好吃顶饱的食物就成了主角,还记得小时候春游的时候我就会习惯性的要老妈给我买个鸡腿带着,别的小朋友在吃各种零食面包的时候,我就坐在一边啃鸡腿哈哈

所以这次我就来自己做做这香味诱人的烤鸡腿,也算

是怀旧一下吧~

- 食材:鸡腿两个、洋葱 1/4 个
调味料:蒜两瓣、姜两片、生抽、蚝油各一大勺、辣椒面两大勺、盐、糖各一小勺
1. 洋葱切小粒,姜切条,蒜切片备用
 2. 鸡腿洗净,用厨房纸擦干,在背面沿着骨头划开
 3. 放入洋葱、姜蒜
 4. 放入蚝油、生抽、盐糖辣椒面抓匀

5. 盖上保鲜膜,冰箱冷藏腌制两个小时
6. 烤盘铺锡纸,把去掉了腌料的鸡腿放里面
7. 烤箱预热,上下火 180 度
8. 烤制 25-30 分钟成熟即可

如果你家烤箱的温度可以更高的话,那么烤制的时间就要相应缩短,这个自己掌握一下就好了。辣椒面放多少页按照你个人的口味来,爱吃辣多放,不能吃少放,要是你喜欢孜然也可以加一些进去。

春天瘦身也能吃的主食,鲜美不油腻,低脂还补钙,体重也轻了

北方人喜欢吃面食,早餐桌上主食就是各种面点,或者搭配牛奶,或者搭配早餐粥,无论是中式吃法,还是西式搭配,通常都是做法简单,营养搭配合理,无需太复杂的快手早餐。今日早餐,春季瘦身也能吃的素馅饼,加点虾皮,味道特别鲜美,不油腻,全家人抢着吃,低脂营养还补钙,体重也轻了,不用早起,做法简单,饭菜一锅出,比吃饺子还香。

春天减肥季,我家就爱吃素馅,无论是包子饺子还是馅饼,简单省事,全家人都爱吃,素馅不油腻,都是粗纤维低脂肪食物,口感滑润,清香可口,不想长肉的就吃它,适合春季,清肠刮油,有助于排除体内垃圾。我家1周至少吃上1-2次,不上火还减肉。

这道馅饼,馅料食材非常简单,家家都有,主要食材包括白菜、青椒、黑木耳、胡萝卜、粉条和虾皮,都是物美价廉的高营养食材,白菜滋阴润燥、护肤养颜,青椒助消化,降脂减肥,胡萝卜降糖降脂,补肝明目,黑木

耳清理肠道,排除体内垃圾。再加上虾皮,不但味道鲜美,还是补钙佳品。这些食材搭配在一起做馅料,皮薄馅大,低脂肪低热量,多吃也不怕胖,还能减脂。

虾皮是毛虾的干制品,是一种营养丰富的食物,春天可以适当多吃点,包馅特别提鲜,虾皮含有丰富的蛋白质、矿物质和虾皮独有的虾青素。其中蛋白质的含量高于黄鳝、带鱼、牛肉等。虾青素是迄今为止发现最强的一种抗氧化剂,虾皮钙含量高达991毫克/100克,素有“钙的仓库”之称,虾皮还有开胃、化痰等功效。虾皮可以炒也可以入馅还可以凉拌、烧汤,怎么做都好吃。

【烫面素馅馅饼】所需食材:面粉200g;白菜心1个;黑木耳适量;粉条适量,青椒半个;胡萝卜1根;虾皮1把;毛葱2头;橄榄油和油适量;六月鲜轻10轻盐原汁酱油适量;味达美醇鲜蚝油适量;蘑菇粉适量;五香粉适量

做法及步骤:

准备食材:面粉一分为二,一半开水烫面,一半常温水揉面,然后揉匀,盖上保鲜膜饧着。早餐吃馅饼,我通常前一天晚上和面,早上起来面团柔软,特别好用。

准备馅料:粉条冷水下锅焯水,煮至变软,捞出,控净水分,切碎。黑木耳冷水下锅焯水,水开煮几分钟,捞出控净水分切碎。白菜、青椒在淡盐水中浸泡10分钟,然后反复清洗干净,切碎。胡萝卜去皮洗净切碎,毛葱去皮洗净切碎,虾皮冷水冲洗两遍,擦掉水分,所有食材放入盆中。

加入橄榄油和油、五香粉、六月鲜轻10轻盐原汁酱油、味达美醇鲜蚝油、蘑菇粉搅拌均匀,馅料就准备好了。口重的可以加点盐,我没加刚刚好。

饧好的面团揉成长条,均匀的切成若干个剂子,按扁擀成薄皮,多放馅,像捏包子一样捏紧实,然后按扁,擀成饼。

平底锅刷底油,码入包好的馅饼,小火慢慢地煎。



翻面煎熟,素馅易熟,如果是肉馅,可以加小半碗水,盖上锅盖闷一会,这样保证里边的肉馅熟透。素馅可以减少这一步,很容易烙熟。

出锅装盘,切开看看,特别有食欲吧,搭配早餐粥或者牛奶都是不错的选择。



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

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休
6-121

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)

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! ***