

春天遇到这菜别手软,贵也买,隔三差五吃,皮肤光滑一身轻松



它是春天必吃的时令名菜,有人说它是春天第一鲜,一直都是高价菜,碰到了别手软,再贵也要买,富含膳食纤维,胡萝卜素、维生素及钙、铁、锌等矿物质,是我国传统时令蔬菜。具有清热利湿,抗菌消炎,健脾开胃,并有很好的润滑肌肤的作用,还是健美美容的良好食品。每次碰上多少钱都买,特

殊的香气令人欲罢不能,全家人都爱吃,凉拌、热炒、包馅都好吃,与黄豆绝配,低脂低卡粗纤维,隔三差五吃一顿,皮肤光滑一身轻松。

这菜就是香椿,早春上市的树生蔬菜。北方没有,从南方运到北方价格翻倍,在我们这边始终都是高价菜。动则几十元一斤,

大量上市也要十多元一斤,而且基本不论斤卖,可能一说价格都会被吓跑吧,这边论把卖,1把8元,2把15元,1把大约4两到半斤,这菜碰到一定要买,时令蔬菜,只有春天才有,过季要等一年。

每年这个季节,在本地还没有新鲜地产蔬菜上市的时候,它就来到了我们身边,虽然价格不菲,碰到了从不手软,再贵也要买,不负春天好味道,春天不吃它感觉少过一个季节,错过了真的要等一年。

香椿不仅风味独特,诱人食欲,而且营养和药用价值都很高,味苦,性寒,有清热解毒,健胃理气,保肝、利肺、健脾、补血、杀虫、舒筋的功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用,对食欲不振的人很有效果,也是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。与黄豆搭配,对青少年生长发育、预防贫血等大有好处,常吃黄豆还有健脑、抗疲劳、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。而香椿本身的味道比较特殊,对于部分肠道寄生虫能够起到很好的杀灭作用。

【香椿豆】所需食材:香椿1把;黄豆适量;六月鲜轻8轻盐原汁酱油适量。

做法及步骤:

准备食材:早市买一把香椿,回来一称,只有4两,也就够吃一顿,不过这菜如果不腌制也不能多买,放两天就掉叶了。黄豆去除杂质,清洗干净,提前浸泡12小时左右,让黄豆吸足水分,长得饱满就成。

锅中加入适量的水,下入浸泡好的黄豆,冷水入锅煮熟。

新鲜的香椿去掉老根,冷水中浸泡10分以上,然后反复冲洗干净,锅中加入适量的水,水开加入洗净的香椿焯烫1分钟以上,这一步很关键,目的是去除香椿中的硝酸盐和亚硝酸盐。

捞出香椿迅速过冷水,保持香椿的绿色,然后控净水分切末。

煮熟的黄豆颗粒饱满,捞出控净水分备用。

取大盆,将所有准备好的食材放入盆中,加入2勺六月鲜轻8轻盐原汁酱油拌匀调味,清淡不腻,浓郁芳香,爽口开胃,特别适合春天郊游野餐,喜欢的还可以加点香油调味,我没加,就喜欢这种原汁原味的请口菜,提倡清淡饮食,少盐少油更健康。

拌匀装盘。可以搭配一日三餐,野餐也是不错的选择。

小贴士:

1、香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐,含量高于一般蔬菜。所以无论是凉拌,还是热炒,加工之前都不妨先开水焯烫1分钟左右,可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。而且香椿的香气主要来自香精油,它是不溶于水的成分,所以焯烫后不会影响菜品的风味。

2、越嫩的香椿硝酸盐含量越低,所以要注意挑选质地鲜嫩的且要即买即吃,或者焯烫之后冻藏或腌制。

机场厨房首次对外公开,顶级大厨制作的餐食,食品安全是首要任务

飞机餐,坐过飞机的朋友想必都有吃过吧?要说这飞机餐,每次空姐报菜名时听着都很诱人,香菇鸡肉饭、牛肉炒面、头等舱还有牛排之类的,不过这味道么真是不敢恭维,甚至有人说这是世界上最难吃的食物。其实造成飞机餐难吃主要有两个原因:首先,在高空中的食欲有所下降,味蕾对食物的敏感度下降;其次,这些飞机餐都是二次加热,味道自然一般。不过制作飞机餐的要求可比五星级酒店餐厅还要高哦。此行有幸参观了澳门航空的飞机餐制作过程,这也是澳航第一次对外开放拍摄,机会难得,大家一块来看看。

飞机餐,指的是民航飞机在航程中提供给乘客的餐饮。不同等级的客位有着不同的飞机餐,在菜式及份量上都有所区别。头等舱和商务舱的飞机餐大多模仿的是高级餐厅,经济舱的飞机餐则比较像快餐,主要考虑的是仓储体积、分发效率、以及成本等因素。

飞机餐一般由航空公司指定专门的饮食供应机构供应,在机场附近制作完成,直接送上飞机。飞机餐的首要条件就是必须严格保证食品安全。设想如果在飞机上出现吃坏肚子的现象,一架飞机才4-6个卫生间,上百乘客怎么轮得过来,更严重的是一旦拉肚子机舱内的臭气会导致人中毒窒息,

这危害性有多大可想而知。

澳门航空飞机餐制作就在位于氹仔岛的澳门国际机场内。要进入机场制作间拍摄有着一道道严格的流程,首先需要澳门健康码,然后是测体温登记,检查随身物品,这可比上飞机的检查要严格多了。要进入制作间还得先穿上防护服,从头到脚包得严严实实。

进去后第一件事就是洗手,要洗的很干净,而且洗手的水特别的烫,感觉都要把手烫熟了。洗完手先要进入一个消毒舱再次全身消毒,这样才能正式进入。整个制作过程分很多的个车间,由于涉及的东西太多,大部分都不允许拍照。比如调味料、肉类、水果等各种仓储间。给我的最大感觉就是食品安全把控极其严格,分类非常的细致,以确保食品安全的万无一失。

只有到了厨房才允许在规定范围内拍摄。要说航空公司的厨房规模是相当的大,各种厨具齐全,规格大。另外卫生搞得相当的干净,一层不染,没有任何的油污污渍,确实让人眼前一亮。

澳航飞机餐的菜品由澳门顶级米其林大厨研制,顶级大厨掌勺。厨房的灶具用的是电炉,看不到一点火星,主要还是为了安全考虑,毕竟这是在机场内。各种配好洗净的菜被送到这里,大厨就开始烹饪,过程与

普通炒菜差不多。

只是一点不同,就是当菜快出锅时,必须保证菜肴的温度达到70度以上,所以在菜出锅前大厨还会用一个专用温度计测量一下菜的温度。或许很多朋友和我一样有疑问,为何要达到70度才能出锅呢?

答案在这里。为了最大程度的保证飞机餐的口感与卫生程度,这些达到一定温度出锅的菜会被立刻送进这个极冻箱内,让菜品在短时间内温度就降至零下。其实这个原理和我们常见的海鲜、肉类等很多食品极冻是一个道理。

冰好后的菜会被送到包装车间,看到这些个盒子大家是不是很眼熟?没错,我们在飞机上吃的就是这样的餐。工作人员会根据当日航班的游客量来制作飞机餐的数量,而且还会保证每一盒餐的重量基本相同。当然所有的过程最重要的一点仍是食品安全。

事实上刚制作完成的飞机餐还是很诱人的,香气扑鼻,只是到了飞机上需要二次加热,这味道自然好不到哪里去。所以也不要再抱怨飞机餐难吃,这可都是顶级大厨,用最好的食材,最安全的方式制作出来的餐食,只是条件所致。另外我还专门问了工作人员,这二次加热用的是微波炉吗?答案不是,据说是一种非常先进的加热工具,



具体也没有透露是什么工具,反正很贵就是了。

包装好的餐食会被统一送进飞机上专用的推车内,也就是我们在飞机上看到的空姐推的那个小箱子,同样这个箱子内的餐具会在飞机返航后运回这里清洗。这个装满餐食与餐具的小推车会被统一送上运送汽车,有专门的安保人员上锁。到上飞机前必须是完整锁好的,以确保全程没有其他人接触。

看完整个飞机餐制作过程,我对餐食的安全问题还是很放心的。要说这个味道么,航空公司也已经尽最大努力了,大家在飞机上实在是饿了就吃点,要是不想吃也不用勉强,实在是条件有限,希望在不久的将来能研发出更好的制作方式,让大家在飞机上也能享受美食。

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn 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, 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-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121