

老话“十月萝卜赛人参”，秋天为啥要多吃萝卜？应该怎么吃？

老话说“十月萝卜赛人参”，金秋十月新鲜的萝卜开始大量上市，萝卜清甜爽脆，含有不少得维生素、矿物质以及芥子油等营养，不油不腻，清爽通气，而且秋萝卜的“臭味”会比较小，吃起来没那么“辣”，刚刚入秋天气较冷人们胃口普遍不错，吃的会比较厚重油腻，经常吃点萝卜来“通通气”是非常不错的选择。

萝卜的做法多样，秋天得萝卜脆嫩多汁，搭配肉类来烹饪更是一绝，萝卜的清甜甘香，正好解了不少肉的油腻味，搭配在一起几乎怎么吃都不会吃腻，肉里也吸收了不少萝卜的鲜甜滋味，肉香味变得更浓郁了。

分享这道萝卜烧肉，但凡是这道菜端上桌，全家抢着吃它，在米饭上再淋上些汤汁上去，每次都能多吃两碗饭。具体做法教给大家，步骤简单，即使是厨房小白也能轻松学会！

萝卜烧肉

所需食材：白萝卜一根、五花肉一条、生姜、葱、花椒、八角、白糖、生抽、老抽、料酒、盐

1.白萝卜清洗干净，切成圆片，再对半切开，五花肉冲洗后切成大小合适的块。

2.炒锅烧热倒油，下入五花肉煸炒出油脂，放姜片、葱段、花椒、八角翻炒出香味。

3.锅中放两勺生抽、一勺老抽增味上色，再加一勺料酒去腥，翻炒均匀加适量清水，盖锅盖中小火炖煮十五分钟。

4.五花肉炖熟后，放适量的盐和白糖，炒匀后倒入白萝卜片，继续炖20分钟。

5.白萝卜炖透后，开大火收汁，汤汁收好关火出锅，撒上葱花即可，一盘鲜香味十足的白萝卜烧肉就做好了。

做萝卜烧肉最好选用白萝卜，白萝卜的汁水相比青萝卜要多一些，味道也没那么辛辣，萝卜味也不是特别重，是比较适合清炒或是烧肉吃的。而青萝卜更适合调成馅，包饺子、包子、馅饼等，或是切条、切片腌成萝卜干。但若是个人更喜欢吃青萝卜，也可以买来烧肉吃，不过青萝卜不太容易炖透，需要适当的延长炖的时间。



烘焙技巧30招，绝对值得西点烘焙爱好者收藏



- 1.烘焙配方中提及的鸡蛋，一般全是精选的大鸡蛋；
- 2.看鸡蛋是不是新鲜的法子便是，把鸡蛋放进水里，假如下沉，那便是新鲜的；
- 3.冷藏的鸡蛋假如需要迅速升温，最好的办法是泡在温开水中，大概半小时就可以；
- 4.黄油，一般指的是无盐黄油，除了有特殊说明；
- 5.牛乳，一般指的是全脂牛奶；
- 6.用奶酪或是酸奶油代替牛乳，可以做到不一样的口味；
- 7.以一杯牛奶为单位，添加5g醋混和后可以代替乳酪；
- 8.冷藏的无盐黄油，快速升温的法子是：切割成小块然后静放，大概只要10-20分钟；
- 9.加上少量食用盐，可以弄出甜的烤制食品类的口味；
- 10.半甜巧克力便是黑巧克力，苦巧克力是超黑的那类；
- 11.半甜巧克力和苦巧克力是可以换用的；
- 12.鸡蛋冷藏情况下最非常容易分蛋的，但打发最好升温到室内温度；
- 13.添加湿调料前，要将干配料搅拌；
- 14.当干调料和湿配料交替混和时，开始流程和最终流程要用干调料；
- 15.放进搅拌机打发鸡蛋黄前，要先将蛋黄搅散；
- 16.假如在无盐黄油或是糖霜中添加香料，一定要先放百里香；
- 17.混料机这样使用可以延长寿命：台式

- 一体机混料机不必开较大档。小搅拌器最大调到4档，大搅拌机最大调到6档。
- 18.假如想烘焙一个没有浮顶，光滑匀称的蛋糕，那么就需要逐级烤制。换句话说，假如要烘焙3层蛋糕，那么就用三个规格、样子一样的蛋糕框同时烤制；
 - 19.烤制20分钟后，转动蛋糕一次；
 - 20.当一次烤制2个或以上的蛋糕时，蛋糕中间应间距一段距离；
 - 21.一定要等到烘焙规定的气温时才把蛋糕装进烤箱。
 - 22.分辨蛋糕是不是烧熟的方式，即用筷子插到蛋糕正中间，取下后插子无残；
 - 23.一般蛋糕制冷20多分钟后才出模；
 - 24.蛋糕一旦彻底制冷，马上用保鲜袋包裹好，放到冰箱冷藏30分钟后再切片或放糖霜；
 - 25.假如你没有时间为蛋糕做糖霜，那么在蛋糕表面撒糖粉是个很好的挑选；
 - 26.倒糖霜前，要用硅胶材料点心刷轻轻地除掉不必要的蛋糕屑；
 - 27.为了更好地密封性固定蛋糕屑，先倒一层薄糖霜在蛋糕面，冷藏30分钟后再倒第二层糖霜；
 - 28.假如想蛋糕的糖霜越来越有光泽度，可以在服用前，用吹风机略微吹一下糖霜；
 - 29.预留一个单独的用来精确测量烤箱温度的温度表；
 - 30.分辨蛋糕是不是烧熟的方式，即用插子插到蛋糕正中间，取下后插子无残余物，即是烘焙进行。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系：本店靠近泰森角购物中心，5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗