

适合秋天吃的几款美食, 营养又健康, 其他季节吃不到

秋天是一个丰收的季节, 许多美食也在这个季节里应运而生。以下是一些秋季美食的推荐:

1. 烤苹果: 秋天是苹果丰收的季节, 烤苹果是一种美味的秋季甜点。将苹果切成片, 放入烤箱中烤至金黄色, 再配上一些黄油和蜂蜜, 味道非常好。

2. 南瓜汤: 南瓜是秋季的另一种丰收食材, 南瓜汤是一道美味的秋季汤品。将南瓜切成块, 加入洋葱、胡萝卜、土豆等蔬菜, 再加入鸡汤或牛奶, 煮至软烂, 最后加入盐和胡椒粉调味即可。

3. 烤栗子: 秋天是栗子成熟的季节, 烤栗子是一种受欢迎的秋季小吃。将栗子洗净, 用刀在栗子上划一个口子, 放入烤箱中烤至金黄色, 口感香甜可口。

4. 烤红薯: 红薯也是秋季的一种丰收食材, 烤红薯是一种美味的秋季小吃。将红薯洗净, 放入烤箱中烤至金黄色, 口感香甜软糯。

5. 桂花糕: 桂花是秋季的一种特色花卉, 桂花糕是一种美味的秋季甜点。将糯米粉和糖混合, 加入桂花酱, 蒸至熟透, 口感软糯, 带有浓郁的桂花香味。

6. 螃蟹: 秋天是螃蟹丰收的季节, 螃蟹是一种美味的秋季海鲜。将螃蟹洗净, 放入锅中煮熟, 口感鲜美, 肉质鲜嫩。

7. 柿子: 柿子是秋季的一种特色水果, 柿子饼是一种美味的秋季小吃。将柿子去皮, 加入糯米粉和糖, 揉成面团, 再切成小块, 蒸至熟透, 口感软糯, 带有浓郁的柿子香味。

以上是一些秋季美食的推荐, 希望你能在这个季节里品尝到这些美味的食物。



不想烧菜试试板栗焖饭, 有菜有饭还有肉, 软糯香甜, 简单又营养



板栗焖饭是一道完美诠释中华美食文化精髓的家常佳肴。它将各种食材巧妙地融合在一起, 呈现出令人陶醉的色香味俱佳口感。下面, 让我们一起了解板栗焖饭的食材和制作步骤, 轻松掌握这道美味的秘诀。

制作板栗焖饭所需食材如下:

板栗 香菇 胡萝卜 腊肠 大米
调味料包括生抽、老抽、蚝油、葱油、盐、鸡精等。

制作步骤如下:

首先, 开始炒制葱油。将适量葱段放入热油中煸炒, 直到葱段呈现金黄色, 然后迅速捞出, 备用。

接下来, 将腊肠切成小段, 用中小火慢慢煸炒, 直至出油, 散发出诱人的香味。然后加入板栗、胡萝卜和香菇, 继续翻炒。

将大米淘洗干净, 然后加入2勺生抽、1勺老抽、半勺蚝油, 用筷子充分搅拌均匀。此时, 再将炒好的腊肠、板栗和其他食材倒入米中, 再次充分搅拌均匀。

将搅拌均匀的大米和食材倒入电饭煲内, 加水直至微微没过食材。用煮饭功能将其

煮熟, 等电饭煲自动跳闸后, 再焖煮10分钟左右。

打开电饭煲, 用勺子将米饭和食材充分搅拌均匀。然后将板栗焖饭装入碗或盘中即可享用。

在制作板栗焖饭的过程中, 需要注意以下几点: 选择新鲜、优质的板栗、香菇、胡萝卜和腊肠, 以确保菜品的质感和品质。同时, 米的品质也非常重要, 应选用口感糯软的米种。

在煸炒腊肠和配菜时, 要掌握好火候, 避免过火或火力不足, 以确保食材的质感和色泽。

在煮饭的过程中, 要控制好米和水的比例。通常, 1杯米配1.5杯水左右比较合适。可以根据具体情况稍微调整水量, 以确保煮

好的米饭既不会太干燥也不会太稀疏。

在电饭煲煮熟米饭的过程中, 最好打开电饭煲搅拌一下, 以确保米饭均匀受热, 避免底部糊焦。

煮好的板栗焖饭可以冷藏或存放在阴凉处, 但最好在1-2天内享用完。如果需要长时间保存, 可以将其装入密封容器并冷冻。板栗焖饭不仅味美, 还兼具丰富的营养价值。通过选用上乘食材和掌握火候、配比等关键因素, 您可以轻松制作出美味的板栗焖饭。这道美食不仅口感出众, 还有助于保持健康, 是一道值得尝试的家常佳肴。希望这些制作步骤和技巧能帮助您更好地掌握板栗焖饭的制作方法, 让您尽情享受美味与养分的完美结合。

大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

6-123

上百种美味任您选择

北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

超级优惠

北京烤鸭

需点单其他菜品超过\$20
不包含中午套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过四位需要订位

\$35

6.5磅左右

北京烤鸭

韩式烤肉

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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

10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

凭本广告来店消费
享受首次9折优惠

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, DoorDash, Fantuan

6-121