

芒果糯米饭:椰香浓郁软糯香甜,泰式经典的独特风味

芒果糯米饭起源于泰国,是当地的一道传统甜点。

它的历史可以追溯到几个世纪前,当时泰国人就开始种植芒果和糯米。

由于其制作方法简单,异常美味,因此深受泰国人民的喜爱。

这道美食的特色在于其独特的风味和口感。芒果的香甜多汁与糯米的软糯香甜相得益彰,再加上椰浆的浓郁香气和斑斓叶的独特风味,使得芒果糯米饭成为一道令人难以忘怀的甜点。这也成就了其成为泰国的国菜之一,同时它也成为一道非常受欢迎的街头小吃,在泰国的餐厅和街头都能经常看到。

值得一提的是,泰国人一般多在夏季食用这道美食,因为芒果在夏季最为香甜多汁。

今日,我们就来了解下这道美

食的做法吧。即使你是厨房小白,也能轻松拿捏,具体如下:

食材(一杯约250毫升,一茶匙约5克):

- 1.糯米 1杯
- 2.椰浆 1.5杯
- 3.水 1杯
- 4.红糖 1/2杯
- 5.盐 1/4茶匙
- 6.斑斓叶 2-3片(斑斓叶是一种热带植物的叶子,原产于东南亚。斑斓叶有独特的香气和风味,经常被用来烹饪和制作甜点)
- 7.芒果 2-3个

步骤:
1.将糯米浸泡在水中过夜。
2.再将椰浆、水、红糖、盐和斑斓叶放入锅中,煮沸后转小火煮5分钟。

3.糯米沥干水分,放入锅中,与椰浆混合物一起煮沸。

4.转小火,盖上锅盖,煮15分钟。

5.关火,焖5分钟。

6.芒果切成小块。

7.糯米饭盛入碗中,淋上椰浆,撒上芒果块,即食。

芒果糯米饭是一种高热量的食物,每100克芒果糯米饭含有大约200大卡的热量,因此不适合减肥人士食用,糖尿病患者及高血脂患者应谨慎食用。

食材中用到的斑斓叶一般是安全的,但有些人可能会对斑斓叶过敏,出现皮疹、瘙痒、腹痛、腹泻等症状,因此也应注意。

芒果糯米饭作为泰国文化的重要组成部分,饭经常出现在泰国的节日和庆典中。

它也是一道非常受欢迎的礼物,经常被用来送给亲朋好友。如果有机会,你一定要尝尝。



索利埃无花果、大麦曲牛奶圣代佐烟熏核桃,来自新加坡的精致甜品



今天,我们要介绍的这道菜来自新加坡餐厅(Restaurant Poise)的厨师团队创造的。

他们使用了多种独特的食材,主要有无花果、大麦曲牛奶圣代和烟熏核桃,食材之间搭配地极为巧妙,美味可口的同时又赏心悦目。

这道菜的主要特色在于其与众不同的风味和口感。

无花果的香甜与大麦曲牛奶的醇香完美融合,烟熏核桃更是锦上添花。

其口感异常丰富,无花果块的软糯、大麦曲牛奶冰淇淋的丝滑和烟熏核桃的酥脆交织在一起,让人回味无穷。

这道菜的做法并不复杂,但需要一些

耐心和技巧,难点在于摆盘。

首先,将无花果切成小块;

然后,将大麦曲牛奶倒入冰淇淋机中制成圣代,其中还要加入无花果片(你还可以加入饼干或其他片状食材,使切面更为丰富)。

接着,将烟熏核桃切块。

最后,在盘中依次放入圣代、无花果切片、烟熏核桃切块,再放上一块无花果、一片薄荷叶即可。

这道菜的价格不菲,但由于其美味和天马行空的创意,仍然受到很多人的喜爱。

其经常出现在社交媒体上,很多美食博主都曾推荐过这道菜,现在已成为新加

坡最具代表性的甜点之一。

需要说明的是:

1.标题中的索利埃无花果是一种原产于法国普罗旺斯地区的无花果品种,其以独特的风味和香气而闻名,经常被用作新鲜水果食用或制成果酱、果脯等加工食品;

2.大麦曲牛奶是一种用大麦曲发酵而成的牛奶,具有独特的风味和营养价值;

3.烟熏核桃指将核桃仁铺在烤盘上,放入预热的烤箱中烘烤10-12分钟,或至金黄酥脆。

4.对无花果、大麦过敏的人不宜食用这道菜;孕妇和哺乳期妇女应谨慎食用这道菜,因为无花果中可能含有李斯特菌,可能对胎儿和婴儿产生不良影响。

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 限堂吃

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

\$35 / 只

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

6.5磅左右

韩式烤肉

海鲜火锅

港式点心
拿手菜
首推
拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglan 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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

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**

*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

*** 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