

贝壳怎么做才好吃

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677728450110839.html>

范文网，为你加油喝彩！

手术顺利的祝福语-端午节活动总结



2023年3月2日发(作者：日本护肤品牌)

蒜蓉粉丝扇贝怎么弄好吃点，感觉自己做的不太好，求具体做法？

分享一个简单易做的做法：

准备食材：扇贝6个，粉丝1把，香葱末5克，姜丝10克，蒜末50克，蒸鱼豉油20克，生抽10克

具体做法：

- 1、将需要的粉丝准备好，放在一个小碗中，倒上适量的温水，泡软；
- 2、扇贝从中间片开后，去掉内脏，将其一个一个的仔细收拾干净，待用；
- 3、锅中添上少许的油，待油烧热后，放入切好的蒜末，小火炒出香味；
- 4、加上蒸鱼豉油和生抽调味，煮开后，即可关火，倒在一个小碗中即可；
- 5、将去掉肉的贝壳，仔细清洗干净，沥干水分后，将泡软的粉丝取适量放在贝壳上；
- 6、接着将贝壳肉放在粉丝上，再放上姜丝，蒸锅中添上水，待水蒸开后，隔水放入扇贝，大火蒸8分钟；
- 7、蒸熟的扇贝取出来，淋上蒜香汁，撒上香葱末，浇上热油，即可享用。

安徽11选5

教你做一道色泽翠绿的蒜香秋葵，香脆滑口蒜香十足，这样素食好吃

秋葵含有丰富的维生素A、维生素C和可溶性纤维，食用后对皮肤有保健作用，还能清除体内自由基延缓细胞衰老，增强

皮肤弹性。秋葵脆嫩多汁滑润不腻，有着一种独特的口味，其中的粘液对身体非常好，是一道特别有营养的菜。今天教大家做

一道家常菜——蒜香秋葵。青翠白灼的秋葵再淋上香味浓郁的蒜料酱汁，做法简单健康美味，在夏季食用能够提高食欲，十分

的开胃。下面就赶紧来学习下吧。

一、蒜香秋葵

主料：秋葵适量大蒜2瓣生抽适量细砂糖适量清水适量盐适量玉米油适量

制作工艺：

- 1.锅中加入适量清水煮开。
- 2.锅中倒入适量玉米油，加入少许盐。
- 3.把清洗干净的秋葵放入锅中焯一下水。
- 4.待颜色变翠绿后捞出。
- 5.放入凉水中。
- 6.把焯过水的秋葵去蒂，剖开，摆盘。
- 7.平底锅中倒入少许玉米油。
- 8.倒入蒜末。
- 9.煸炒出香味。
- 10.倒入适量生抽。
- 11.加入细砂糖和少许清水。
- 12.继续翻炒下，放凉待用。

13.把放凉的蒜汁淋在秋葵上就好啦。

14.成品图

二、熊猫小贴士

1.秋葵焯水时间不宜太长，变成翠绿色立即捞出

2.挑选秋葵选和手指差不多为佳，捏上去最好还带韧劲。在凉拌和炒食之前在沸水中烫几分钟可以去草酸。

3.另外，由于秋葵属偏寒凉的食物，焯烫一下可平衡它的寒性。焯秋葵的水中加油盐，焯完水将秋葵放入冰水中过凉，这

些操作都是为了能使秋葵颜色保持碧色，口感更加爽脆。

秋葵最简单美味的做法，好吃又营养，收藏起来学做给家人吃！

天健认为啊，像秋葵这样的营养美食，咱们就要吃到做法简单，而且好吃下饭的，所以，为了让各位朋友也能够大饱口福呢，

天健美食坊把最拿手的秋葵做法分享给大家啦！

做这道菜之前呢，我们首先需要准备以下食材：秋葵500克，大蒜1个，小米椒5个，食盐少许，生抽小半碗，食油适量

第一步：将大蒜拍扁剁碎，将小米椒切碎，一起放到碗里，接着起锅加入适量的食油烧热，油温8成热时，淋到蒜末和小米椒

碗里，爆出香辣味，再加入小半碗的生抽，用汤匙搅拌均匀备用~！

第二步：起锅加入大量的清水煮沸，然后加入1小勺的食油，再将清洗干净的秋葵倒入锅中焯水

，等秋葵断生后，马上捞出

来，放到冷水里过凉，这样可以保持秋葵翠绿的颜色！

第三步：将过凉后的秋葵捞起来沥干水分，然后放到菜板上切去头尾，再整齐的摆放到菜盘子里面！

第四步：将我们刚刚做好的酱汁淋到秋葵上面就可以了！

这样我们这道美味的【凉拌秋葵】就制作完成了。怎么样，朋友们!看完我的教程是不是觉得简单又美味呀，喜欢这道营养又

健康的家常菜的朋友们就赶紧试试看吧！

好啦，朋友们！这期的美食教程【凉拌秋葵】就分享到这里！如果你在阅读本文教程的过程中，有看不明白的步骤，请在本文

下方的留言区给我留言，我看到后会马上为你解答的，如果你有更好的建议，或者更好吃的做法，同样也欢迎你在留言区留言

分享哦！

我是天健美食坊，感谢你的阅读，我们下期再见吧！

立秋过后，秋葵要多吃，教你一个新做法，比吃肉还香，营养又美味！

立秋过后，秋葵要多吃，教你一个新做法，比吃肉还香，营养又美味！说到秋葵，可谓是家喻户晓了，在菜市场都能买到，已

经成为人们餐桌上的一道美食。

第一次看到秋葵，就被它的外表所吸引了，秋葵的一大特点就是膳食纤维十分丰富，比普通的蔬菜水果高出2~3倍，吃的时候

也有顺滑的口感，秋葵一般是清炒或焯水凉拌吃，要注意的是，秋葵属于稍微偏寒凉的蔬菜，如果胃肠虚寒，消化功能不佳，

腹泻腹痛的人最好少吃。

秋葵能做成很多美食，每个地方的人做法都不同。选购秋葵时要大小适中，以6到10厘米微佳，颜色鲜绿而挺直，坚硬的。

准备食材：

秋葵、蒜瓣、葱段、小米辣2根、植物油

具体做法：

1.准备好所有的食材：秋葵、葱、蒜、小米辣。

2.秋葵清水洗净、葱切花、大蒜剁碎、小米辣切圈，装盘备用。

3.锅中加水煮开，放一勺盐，下入秋葵，再加一勺植物油，焯水3-5分钟，然后捞出放冷水中过凉。

4.接下来我们调一碗料汁，把事先准备好的蒜蓉、葱花、小米辣圈放入碗中，不放蒜和葱花也很好吃的，根据自己的喜好调

整，加2勺生抽、1勺香醋、一勺辣椒油、白糖半勺，淋上热油，搅拌均匀。

5.冷却下来的秋葵沥干水分，用刀去掉头部。

6.再从中间划开。

7.摆在盘子上，浇上调好的料汁，营养美味，低油低热量，天天吃都不胖。

巨好吃家庭版蒜蓉粉丝娃娃菜，材料简单上手快

娃娃菜是一种家常的蔬菜，做法以蒸、炒为主。今天介绍的是蒸菜的做法：蒜蓉粉丝娃娃菜，利用爆香的蒜蓉配以粉丝的滑溜

来为娃娃菜增香提味，鲜爽无比~

食材：

【主食】

娃娃菜1~2棵，粉丝1小把，大蒜1头，盐1克，鸡粉1克

【碗汁】

生抽3大勺，蚝油1大勺，白糖12勺，清水1大勺，红、绿椒碎随意

步骤：

1、将大蒜切成碎末，放入滤网用凉水冲掉粘液

2、冷油下锅，先用稍大点的火煸炒去掉大量水分，再改小火慢慢炒成金色；可以多放些油，煸完蒜末泌出油可以另作他用；

盛出炒好的金蒜，调入适量盐和鸡粉，拌匀后备用；蒜油很香，可以用来拌凉菜或调蘸料

3、将粉丝放入盆中，倒入沸水，大约半分钟粉丝变软即可捞起

4、沥干水分后，倒入适量蒜油拌松散备用；顺手扯短一点，吃起来方便

5、把娃娃菜冲洗干净沥干，先对半切开，再改切成6~8瓣，切开的娃娃菜根部呈三角形，叶片就不会散开了

- 6、把娃娃菜放入沸水中焯烫，数到十马上捞出，这样不会破坏爽脆感；接着摆盘
- 7、每瓣菜间隔中填上蒜末，中心铺上粉丝，
- 8、把所有调料兑入小碗调成碗汁，炒锅倒少许蒜油加热，煸一下辣椒碎，倒入碗汁煮沸
- 9、在娃娃菜均匀地浇上汁即可
- 10、放入蒸烤箱中下层，启动纯蒸100度功能，蒸13分钟

娃娃菜有些比较大的不好摆盘，可以稍微剥掉外面几片，量少一些也可以。或者统一一个方向摆放也是可以的。

做白灼秋葵时，煮秋葵千万不要超时间，这“一分钟”最关键，牢记

莫愁厨路无知己，谁人不识小面姨。大家好！我是小面姨。或许是因为我在南方生活的时间长的缘故，对于自己皮肤的护理可

能要比我现在身边的一些女性朋友更精细化吧！南方女性大多数会通过饮食习惯、睡眠质量和营养膳食来确保自己皮肤的光滑

和细嫩。但北方女性却不是这样的，她们往往过度依赖一些化妆品来美化皮肤，这可能跟北方的气候有关。所以北方很多女性

会给人留下“化妆后人人看，卸妆后无人看”的尴尬。今天给大家推荐的这道白灼秋葵的美味就是南方女性最喜欢的一道美颜美

容的家常菜。

这道菜做起来很简单，食材只需要十根左右的秋葵，其它都是一些辅助配料。秋葵是南方女人经常食用的美颜食材之一，它含

有丰富的维生素C、可溶性纤维素、 β -胡萝卜素和类胡萝卜素等营养元素，它们不仅对人的皮肤有保健保护作用，而且还能使

皮肤细嫩美白，女性朋友们长期食用秋葵的话，就能达到皮肤白嫩光滑、美容美颜的效果。白灼秋葵这道菜我在南方刚开始做

的时候，效果不是很好，有过几次“惨痛”的失败经验，同样是做白灼秋葵，闺蜜的做法总比我做出来的吃完后效果要好很多

倍。

后来多次请教她，多次沟通这道菜的烹饪方法，才发现在煮秋葵的时候，我犯了一个致命性错误，煮秋葵的时间不能超过一分

钟时间，我之所以失败，就是时间超了。秋葵焯水这“一分钟”时间最关键，这“一步”错了，就会步步皆错。所以煮秋葵的时间

千万不要超时间，时间超了，肯定做出来美味爽口的白灼秋葵这道菜了。后来我按照闺蜜的意见改进，在秋葵焯水时严格把控

这“一分钟”时间，味道和效果真的不错。这也让我明白再好美味，如果我们掌握不了最正确的做法，对食材也是一种极大的浪

费。现在我把这道菜的做法分享给大家，喜欢的朋友可以做起来。

【白灼秋葵】

食材配料：

新鲜秋葵10根、食盐少许、食用油少许、生葱少许、大蒜3瓣、芝麻粉少许、辣椒油1勺、香油少许、糖少许、生抽少许。

做法步骤：

- 1、新鲜秋葵十根左右。
- 2、平底锅烧开水。
- 3、秋葵焯水，放少许食盐。
- 4、几滴食用油。
- 5、开水煮开一分钟捞出放入冰水中，保持颜色不变。
- 6、生葱，大蒜切沫。
- 7、少量白芝麻或者芝麻粉。倒入一小勺盐。
- 8、继续倒入一小勺辣椒油。
- 10、接着倒入几次香油。
- 11、倒入少许糖。
- 12、倒入适量生抽。
- 13、将调料搅拌均匀。
- 14、秋葵去掉头，切成两半。
- 15、装盘，淋上酱汁，撒上红椒即成。

莫愁厨路无知己，谁人不识小面姨。大家好！我是小面姨。不知不觉厨艺烹饪路上陪伴大家两年时间了！相处了日子里，一起

分享美食生活知识，一起体验美食生活快乐！在此，道一声谢谢！好了，亲爱的朋友们，今天的文章就和大家分享到这里，如

果您对本文有任何不同的看法，欢迎在文章底部评论出发表您的观点，我们会认真阅读您的每一条留言~

面时代优美食生活指南，老百姓最喜欢的美食媒体平台！

声明:本图文为作者原创内容，未经许可进行转载属侵权行为，本人将予以投诉！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发