



怎么才能把生活的幸福感无限延长？忙忙碌碌了一天 ,饥肠辘辘地回到家里 ,是看看手边的速食方便面 ,还是点开手机里的外卖 APP 呢？工作了之后才真正发现 ,再好的外卖也有吃腻的一天。

想做个时尚健康的吃货 ,又想做个省时省力的美厨娘/帅厨男 ,今天就用懒人饭一次满足你所有的要求。大口吃肉、鲜香蔬菜、浓汁蜜饭 绝对是夏日里必备的营养懒人饭。

美味懒人饭

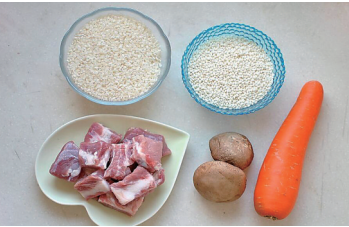
献给不太会做饭的你

准备食材

肋排 400g、胡萝卜 1根、香菇 2朵、圆糯米 100g、东北大米 200g

步骤

- 1、材料备齐。
- 2、排骨焯水去血水 ,胡萝卜和香菇切成丁儿。
- 3、锅里放入少量橄榄油 ,放入姜片八角爆香后加入焯水后的排骨 ,放冰糖炒至表面微微发黄。
- 4、加入酱油和老抽继续翻炒让排骨上色 ,加水没过排骨 ,再调入料酒和盐。
- 5、东北大米和圆糯米放在一起淘洗干净后 ,放入香菇丁儿和胡萝卜丁儿。
- 6、再把锅中的排骨连同汤汁一起倒入电饭煲里 ,用标准煮饭模式煮好后再焖十分钟。



小贴士

- 1、大米和糯米的配比为 2 1 这样煮出来的饭软糯适中；
- 2、为了让排骨入味 ,可以在焯水后用盐和料酒姜片腌渍半个小时 ,不过在烹制过程中这些调料就可以不用再加了；
- 3、偏好重口味的话在第三步骤时可以根据自己口味加入一些拌饭酱；
- 4、制作时可以加入其他自己喜欢的食材 ,比如青豆玉米之类 ,总之喜欢什么就放什么 ,只要不会影响总体的味道就可以。

小编有话说

《食珍录》栏目自第一期食珍录发布以来 ,收到了很多朋友的鼓励和建议。这些留言里面有已经成家的妈妈们 ,有在外求学的寝室一族们 ,更有努力奋斗工作的年轻一代们。他们用简单的两个字给了我们最强大的驱动力 喜欢。

很庆幸。在这样一个速食消费的年代里 ,有一群愿意花时间去经营自己生活的男男女女 ,也更希望 能为这群可爱的人搭建一个更好的平台 ,交流美食、拍照摄影、分享趣事、互动交流。

欢迎加入小编美食群组,如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友,都可以扫描二维码,进入美食群一起交流心得,分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。

美食达人投稿作品

土豆牛肉拌面

网友 泡泡

周末在家给自己弄了一顿韩式辣炒年糕 ,再加上水果。边吃边看欧巴电视剧啦。

网友 :Bubble snow

下班回家不知道吃什么 ,就把饭换成面 ,没想到这个搭配也是棒棒哒

抹茶饼干

网友 :小雪

第一次做抹茶饼干 ,还担心自己会失败。没想到口感超级棒 哈哈。



盱眙小龙虾来啦 你能 HOLD 住吗

在永城 ,以盱眙小龙虾做噱头的龙虾店可说是随处可见 ,但盱眙小龙虾每年产量有限 ,你能保证吃到的是真正的盱眙小龙虾吗？别担心 ,永康淘 本周为您带来盱眙原产地直供的正宗盱眙小龙虾。有麻辣、十三香、蒜泥三种口味 ,都是成品 ,加热即食 ,妈妈再也不用担心我半夜想吃小龙虾了哦~

正宗盱眙小龙虾 加工前需清洗 4 次

盱眙小龙虾之所以有名 ,除了个头大 ,肉质饱满之外 ,最重要的就是干净。盱眙小龙虾其实很好判断 ,吃小龙虾的时候剥开龙虾的头部 ,普通水塘或是水沟里养出来的小龙虾腮部发黑 ,看起来很脏 ,而盱眙小龙虾打开头部之后 ,虾腮看起来偏白 ,非常干净。

小龙虾被送到工厂后首先会进行分拣 ,大小规格相近、鲜活的小龙虾才能被送到清洗线上。

在整个清洗线上 ,蒸氧机上安装了不少的喷头 ,从喷头喷出来的水像刷子一样不断冲刷小龙虾的表面 ,最后经过漂洗去除龙虾表面泡沫状物体或者杂草等脏污 ,小龙虾一共要清洗四次才能够被送入烹饪线。

三种经典口味 每种限量 200 份哦

进入烹饪线后 ,小龙虾与熬制了几个小时的秘制调料经过五分钟快速煮熟就可以吃了。

为了保证小龙虾的新鲜度与口感 ,煮熟后的小龙虾经过装盘后迅速冷冻至 - 42 。所有小龙虾在吃之前拆开包装 ,按照包装上的提示加热即可食用。

特别的冷冻技术让成品小龙虾的口感和现做小龙虾的味道几乎一模一样呢！

快把正宗的盱眙小龙虾带回家 ,永康淘 以每份 88 元特价回馈读者 ,十三香、麻辣味、蒜泥味三种口味各限 200 份哦！

温馨提醒 :每份小龙虾中的虾、汤比例约为 1: 1 ,每份大约 25 - 30 只小龙虾。



扫一扫直接购买