

吃不胖的猪肉条

总有这么一群人 ,爱吃肉 ,爱吃油炸食品 ,却又怕胖 ,总是在美食和身材之间徘徊犹豫。人 ,为什么会长胖 ?

韩寒说 ,我所理解的生活 ,就是和自己喜欢的一切在一起 ,凡俗琐事不值得一提。所以 ,身材、美食 ,我统统都要。

今天小编就要给大家带来一道创意菜品 天妇罗炸猪肉条。油炸却不油腻 ,保证低脂又美味。



记者 吕晓婷



天妇罗粉 100g、白醋、猪后腿肉 100g、沙茶酱适量、细盐、葱花、生抽、白砂糖、水 100g、小米椒、蛋黄、蒜末、蛋清、胡椒粉少许。



取 100g 天妇罗粉 ,加入蛋黄 (一个)后加入 100g 常温水 ,搅拌均匀即可。



将猪后腿肉切至长条形 ,方便炸制。切忌猪肉条不要切的过厚 ,过厚会影响后续腌制入味。



将细盐、生抽、白醋、沙茶酱、白砂糖、小米椒、蒜末、胡椒粉、蛋清依次加入猪肉条中 ,用手拌匀。揉 1-2 分钟 ,随后静置腌 30 分钟。



锅中倒入适量的大豆油 ,油温控制在 150 摄氏度左右 ,将腌制好的猪肉条均匀裹上天妇罗粉糊 ,入锅炸制成金黄色即可。



取适量白糖、白醋、蒜末、泰式甜辣酱 ,滴入几滴新鲜柠檬汁或放入一片新鲜柠檬 ,搅拌均匀即可。(摄于垦丁海岸料理)

永康淘

用一杯好啤酒 消消暑

当瓶盖被轻轻向上抬起 ,那二氧化碳逸出的 噗 声便让人一下子感受到了酒精与气泡结合之后的清凉畅快。你以为我们要说的是香槟或者起泡酒 ,其实我们今天要和你分享的是啤酒。今年夏天 ,用一杯好啤酒来打开胃口 ,消消暑吧 !

IPA 漂洋过海来找你

在啤酒界 ,IPA (India Pale Ale 印度淡色爱尔)如今已经成为被年轻消费者熟知的一个分类。如果你爱啤酒花浓郁的苦香 ,那么 IPA 不容错过。

2015 年 10 月 22 日 ,在习近平主席访问英国期间 ,曾和首相卡梅伦一起来到当地一家传统酒吧 ,品尝啤酒和英国传统特色炸鱼薯条。此后 ,这家英国酒吧迅速走红 ,习大大品尝的炸鱼薯条以及印度麦啤 (IPA 啤酒)成为大家在酒吧里点餐的 标准配置 。

规格 308ML*12 瓶/提
价格 178 元(原价 208 元) 省内顺丰包邮。

纯清古法原浆来了

说到最爱啤酒的民族 ,当属德国人。德国是世界上人均啤酒消耗量最大的国家。因酷爱啤酒 ,他们对啤酒质量的要求也是无比之高 ,可以说 ,德国啤酒是纯正啤酒和世界啤酒品质的代名词 ,是顶级啤酒饮家的不二之选。

规格 980ML*6 瓶/提
价格 :168 元(原价 188 元) ,省内顺丰包邮。



扫一扫购买

热烈祝贺正德堂乔迁



正德堂中医门诊部将于 2016 年 7 月 28 日乔迁新址 南苑东路 209 号(望春桥南头往东 150 米 ,康廷大酒店江对面) ,市民前来就诊可乘 5 路、7 路公交车在交通大厦下车。全新亮相的正德堂规模更大 ,设施更全 ,环境更舒适。为庆祝乔迁 ,7 月 28 日 - 30 日期间 ,正德堂特邀请名老中医义诊三天 ,双休日正常营业。