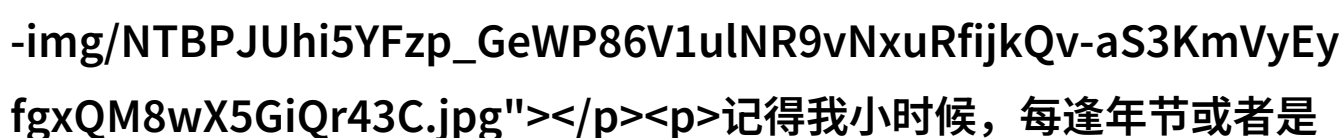


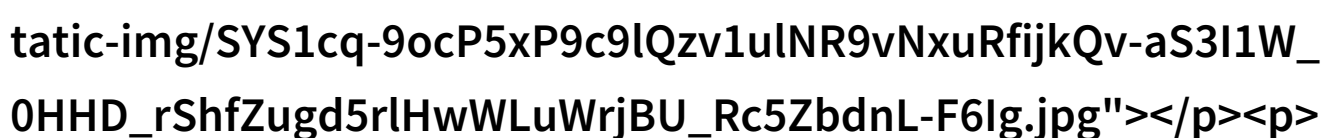
岳两片肥美的蚌肉我家的秘制蚌煎一学就

我家的秘制蚌煎：一学就会的家常美食



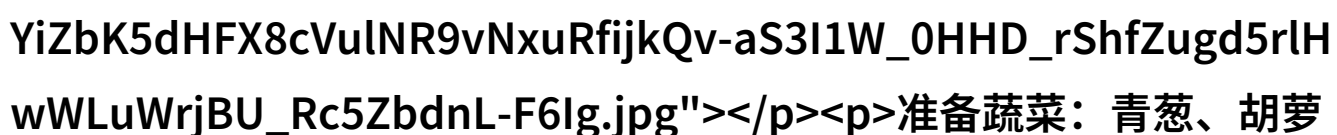
记得我小时候，每逢年节或者是重大庆典，岳伯伯总会带着我们去河边捡蚌。那些肥美的蚌肉，一提到现在就让人怀念不已。那时候，我对这些水生贝类充满好奇和敬畏，但也从未想过它们可以变成如此美味的佳肴。

今天，我要跟大家分享的是岳两片肥美的蚌肉做成的一道简单而又风味十足的小吃——蚌煎。这是一道传统菜肴，在家里可是经久不衰，尤其是在春天或秋天，这时节捕捞到的蚌肉最为鲜嫩多汁，适合烹饪。

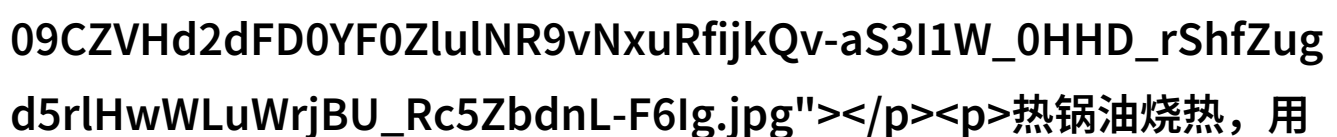


首先，你需要准备好你的材料。当然啦，最关键的是那两片肥美的腌好的蚌肉。这部分工作通常由岳伯伯负责，他会用心挑选出最佳状态下的新鲜贝壳，然后在家中经过仔细清洗、去沙子、切块并进行特色的调料处理，使得每一块都散发出淡淡海腥和微妙香气。

接下来，我们来看看具体怎么做吧：

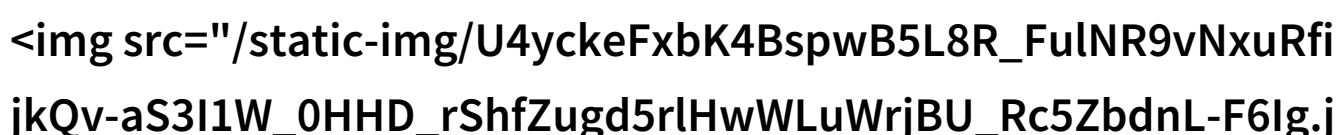


准备蔬菜：青葱、胡萝卜等根茎类蔬菜洗净后切片。



热锅油烧热，用小火将蔬菜翻炒至半熟。

把预先涂有薄层淀粉和蛋白质混合物（这个步骤很关键，可以帮助外皮更加酥脆）的大份量蔬菜倒入锅中迅速翻炒，让所有食材均匀分布在盘上，同时加入适量盐调味。



最后，将那两片精心准备好的糯米糕放入锅中，用大火

快速翻炒，让糯米糕被蒸汽包裹，从而使它变得透明且口感柔软，不仅增加了口感，还能保持原有的营养价值。

翻炒完毕之后，将一切都盛在一个大碗里，再撒上几瓣葱花作为点缀，那股诱人的香气瞬间弥漫开来。

这就是我们家的秘制蚌煎了。在这里，我想跟大家分享的一个小技巧，就是使用高温快速翻炒，这样能够保留住每一丝水分与营养，为我们的餐桌增添无限乐趣。而当你品尝那最初咸甜转作浓郁而不失细腻的口感时，你一定会理解为什么这道简单却极具韵味的小吃深受家庭成员们喜爱。

[下载本文pdf文件](/pdf/449398-岳两片肥美的蚌肉我家的秘制蚌煎一学就会的家常美食.pdf)