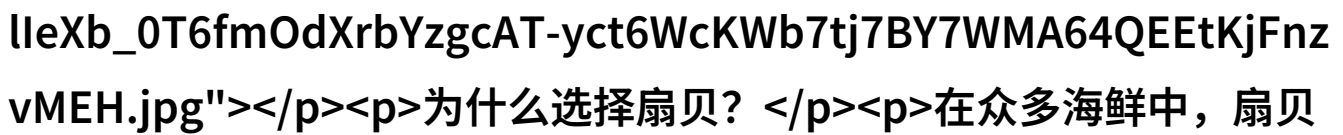


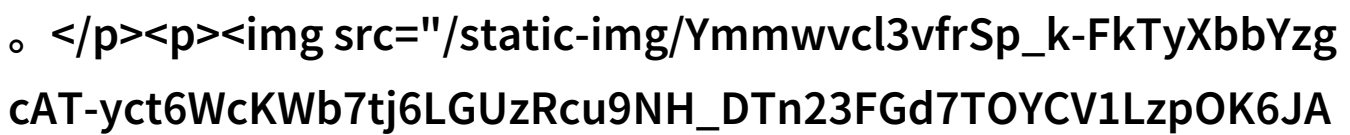
妈妈我想吃你的扇贝家常海鲜美味

妈妈，我想吃你的扇贝



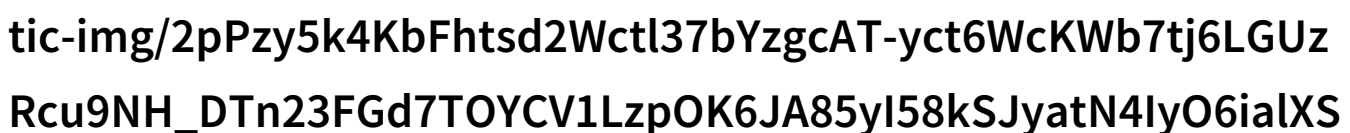
为什么选择扇贝？

在众多海鲜中，扇贝因其独特的口感和营养价值而受到人们喜爱。它不仅可以烹饪出诱人的香味，还含有丰富的蛋白质、维生素以及矿物质，对身体健康大有裨益。



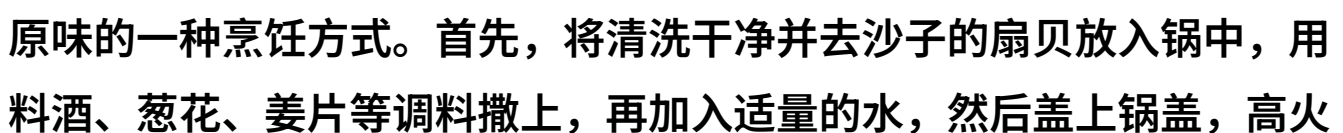
如何准备新鲜扇贝？

新鲜的扇贝是做出美味菜肴的关键。如果购买到的扇贝外觀光滑，没有异味，而且肉质紧实，那么它们就是新鲜的好选择。通常情况下，我们会先将扇贝清洗干净，然后用盐水浸泡一段时间以去除泥沙，再用开水蒸熟或煮熟，以保持其原有的口感和营养。



蒸制方法详解

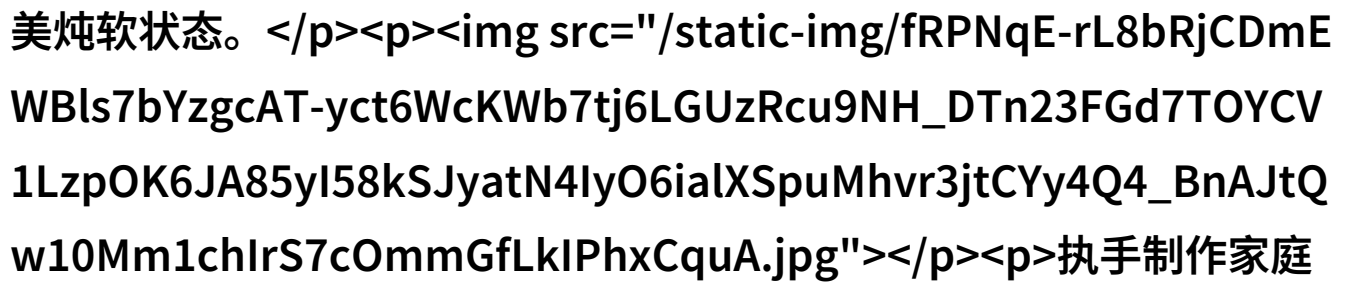
蒸制是最常见也是保留海鲜原汁原味的一种烹饪方式。首先，将清洗干净并去沙子的扇贝放入锅中，用料酒、葱花、姜片等调料撒上，再加入适量的水，然后盖上锅盖，高火烧开后转小火慢蒸15-20分钟左右，即可取出装盘，淋上热油即可享用。



烤制也是一种选项

对于喜欢尝试各种烹饪方式的人来说，烤制也是一个不错的选择。在烤箱预热至180度左右时，将已经处理好的扇贝放在网篮里或者直接铺在烘焙纸上，用橄榄油刷均匀，同时撒上少许盐和胡椒粉，然后放入预

热好的烤箱内，每隔5分钟检查一次，一般需要10-15分钟就能达到完美炖软状态。



执手制作家庭特色菜品

与亲朋好友一起制作一道家常菜，不仅能够增进彼此间的情谊，也能让每次聚餐都充满难忘回忆。而“妈妈我想吃你的扇贝”这句话，就像是一个传递着无限关爱与期待的心跳，让家人之间更深一步地相互理解和支持。

家庭共享喜悦时刻

当我们围坐在饭桌旁，一份香气四溢的小碟子面前，每个人都对那份看似简单却又异常美味的小食感到赞叹。那份来自心灵深处的声音——“妈妈我想吃你的扇贝”——似乎成为了连接我们这一瞬间永恒记忆的一串音符，无论今后生活如何变化，这个瞬间总会被珍藏在我们的记忆之中。

[下载本文pdf文件](/pdf/765257-妈妈我想吃你的扇贝家常海鲜美味.pdf)