

慢周刊



镇江·
滋味

油炸虾饼

油炸虾饼又名金钱虾饼,也是一道镇江地区的传统特色菜。镇江濒临长江,鱼虾资源丰富,油炸虾饼是以江虾为主料烹制的名菜。江虾皮薄、色白、肉嫩且营养丰富,是一种深受人们喜爱的名贵水产品。虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,并可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死。

新鲜的江虾筋、皮去尽,加入适量的熟猪肥膘肉、鸡蛋清等食材做成虾饼,然后再加入香菇、豌豆苗、火腿片等配料烧沸,最后用水淀粉勾芡并淋上鸡油,一道色香味俱全的油炸虾饼就做好了。装盘考究点的,也可在盘底垫上青菜,金黄的虾饼配上碧绿的青菜,在满足了味觉的同时,也是一次视觉的享受。

(文/朱秋霞 图/马吉)



宴春酒楼大市口店:0511-85010477
宴春酒楼金山店:0511-85516877
宴春酒楼东吴店:0511-88851777