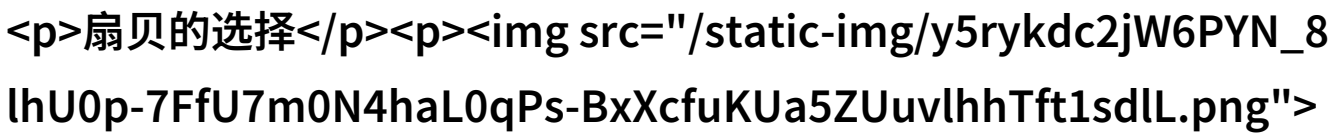


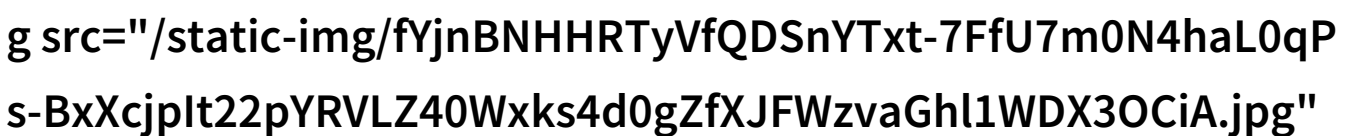
海鲜大餐再把腿开一点就可以品尝到美味

扇贝的选择



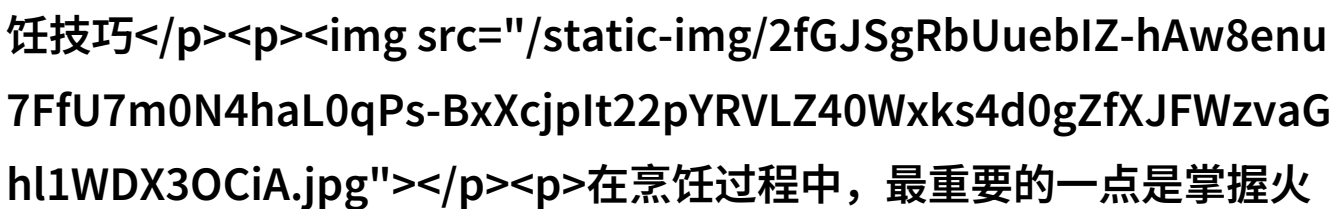
在选购扇贝时，通常我们会根据其外壳的颜色和大小来判断。一般来说，较大的扇贝肉质更丰满，但要注意的是，不同大小的扇贝口感可能有所不同。有些人喜欢挑选外壳光泽、颜色鲜艳且没有裂痕或污渍的小扇贝，这样的新鲜度更高。但也有经验丰富的厨师会选择一些看起来不那么完美但肉质更加肥厚的大型扇贝，他们知道通过适当烹饪技术即可让这些大型扇贝达到最佳口感。

准备工作



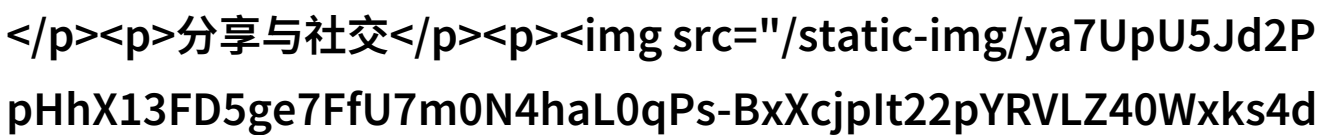
准备好食材后，我们需要进行简单清洗，以去除表面的杂质。此外，对于那些担心食物卫生的人来说，可以考虑使用消毒剂对扇贝进行快速消毒处理。在此基础上，再把腿开一点，就可以直接将它们放入锅中煮熟，这样既能保证食品安全又能保持营养价值。

烹饪技巧



在烹饪过程中，最重要的一点是掌握火候。这决定了最终产品是否能够达到预期效果。如果火候太小，可能导致肉质难以分离；如果火候过大会使得肉变得硬而缺乏嫩滑感。在这个过程中，“再把腿开一点”这一动作至关重要，它帮助我们从一个角度观察到每一颗扇贝内部的情况，从而确保它们被均匀地加热和煮熟。

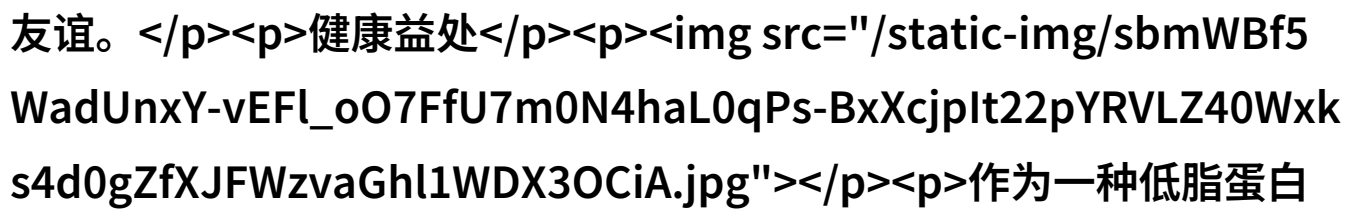
分享与社交



吃饭不仅仅是为了填肚子，更是一种社交活动。尤其是在特定的场合，如生日聚会、婚礼或者其他庆祝活动，当你用力“再把腿开一点”，并将那份精致又诱人的海鲜菜肴摆放在桌面上，你不仅是在分享你的美食，还在传递着温馨与

友谊。

健康益处

作为一种低脂蛋白质来源，活鱼片对于健康饮食者来说是一个理想之选。而它含有的多种微量元素如钙、铁和维生素D等，也为我们的身体带来了不可多得的补充。此外，由于它具有很好的抗氧化作用，可以有效地帮助抵御自由基损伤，从而保护我们的细胞免受破坏。

创意组合

最后，在享受单独烹调出的海鲜时，并不是说不能尝试不同的配料或创意组合。你可以加入一些香草叶，比如芫荽或者薄荷，让出色的风味更加突出。甚至还有一些厨师喜欢将炒制后的干货（例如豆腐干）加入其中，使得整个菜肴更加丰富多彩，同时也增加了口感层次，使这种简单却美味的海鲜成为家庭聚餐中的亮点之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/597254-海鲜大餐再把腿开一点就可以品尝到美味的扇贝.pdf)