

这些美食做法详细分享,简单美味,让你在家运筹帷幄做三餐

曾经看到一篇文章中写道：“美食当前，总有所思，或馋性千娇，食前观察、吃中思想、品后体悟，食为天性，静静地咀嚼，轻轻地回味，非比寻常地韵致。吃食是一种幸福，品味是一种情趣，而透明墨香感受文字中的麻辣咸甜，更是一种快乐。能吃着者得到一份暖胃的享受；会吃者找到一份心的平静。”细细品味，深有感悟！美食现在已经成为了我们生活的一部分了，生活，慢慢地走，慢慢地过，生活不需要华丽的外衣，也不需要甜言蜜语，生活需要的是一日三餐吃好，平平淡淡地过完每一天。我们每个人都有自己的生活习惯，为了满足每个人的不同饮食需求，每天精选不同的菜肴分享给大家，一起为每天的精彩生活加油！

白蘑咸菜炒肉丝

材料：白蘑菇、咸菜、瘦肉、料酒、生抽、生粉、胡椒粉、蒜、干辣椒段

做法：1. 去掉蘑菇的茎部，然后清洗干净，横着切成均匀的片儿，切好之后赶紧用水泡，咸菜清洗干净切成均匀的小碎备用。

2. 瘦肉切成均匀的丝儿，加入少许胡椒粉，料酒，生抽，再加入一点点生粉，最后放少许油，搅拌均匀腌制十分钟左右，大蒜生姜切末。葱段也切小碎

3. 锅里上少许油，放入生姜大蒜碎葱段干辣椒炒香，再放入腌制好的肉丝一起炒，改成大火，再加入沥干水的白蘑块炒匀，炒至大约三四分钟的时候放入少许的豆瓣酱

4. 再放入切好的咸菜，放入少许盐，鸡粉调味即可，最后放入少许葱花即可出锅

蒜蓉香菇油麦菜

材料：油麦菜200克、香菇3个、蒜粒5个、红干椒3个、生抽少许、淀粉少许、盐适量

做法

1. 蒜剁碎、辣椒切碎，将油麦菜去掉根部清洗干净，切段备用

2. 锅内烧开水，倒入油麦菜焯水一分钟，不要焯水时间太长，捞出控去水分

3. 将油麦菜铺在盘子中，放少许大蒜碎和辣椒

4. 锅烧热放几滴油，然后将切片的香菇煸炒出香味，倒入一碗水，放入蒜碎、生抽少许、醋和盐，加入淀粉水勾芡，将勾芡的汤汁淋在油麦菜上即可食用

菠菜虾仁蒸蛋

材料：菠菜200g、虾仁60g(10只左右)、鸡蛋3粒、盐2g、牛奶20g、清水200g、酱汁、蒸鱼豉油10g(1汤匙)、凉开水50g(5汤匙)、香油2-3g(1/2茶匙)

做法1、菠菜200g洗净，鸡蛋3粒，虾仁60g，虾仁中加点盐和淀粉搓洗一会儿，用清水漂洗干净，沥干水份，鸡蛋回温。

2、煮一锅滚水，将菠菜烫熟，烫软了、

变色了就可以，将过凉的菠菜挤干水份后切成小粒，回温的鸡蛋打入容器中，加入盐2g，打散、打匀鸡蛋，在蛋液中加入20g牛奶，和200g清水，搅打均匀，加一些牛奶会让蒸好的水蛋更香、更滑，口感更好；

3、切好的菠菜粒放入容器，用滤网过滤水蛋液，并倒入盘中，过滤后蒸出的水蛋会很平滑，口感也会更加细腻，包上保鲜膜，水煮滚，放入包好保鲜膜的水蛋，盖上盖子，全程中火蒸12~15分钟，使蛋液凝固；

4、蒸水蛋的时候我们来调酱汁，“蒸鱼豉油”1汤匙 清水5汤匙 香油1/2茶匙，调均匀即可，这时，水蛋也蒸好了，请迅速将保鲜膜撕去，避免保鲜膜回缩，压变形水蛋，把腌好的虾仁摆上，放回蒸锅，盖上盖子，蒸2-3分钟，至虾仁成熟，虾仁熟了就可以关火开盖，淋入酱汁，完成。

锅塌豆腐

【食材】嫩豆腐一块、生姜、小米椒2颗、大蒜头3颗、生抽一勺、蚝油小勺、食盐、少许白糖、一勺酱油、虾米、

【做法】1.豆腐切成大约1厘米厚的小块，然后准备一碗干淀粉，加入一勺食盐混合均匀。

2.把淀粉抹在豆腐块上，两面都涂抹均匀。

3.鸡蛋打入碗中，把豆腐放入蛋液中，保证蛋液完全裹住豆腐，抹了淀粉比较好粘住蛋液。

4.用中小火把豆腐块煎至两面变黄即可，煎好的豆腐块控油捞出，用纸把表面的油吸掉。

5.锅内倒入底油，下入大蒜碎、生姜碎和小米椒圈，翻炒出香味。

6.锅内倒入少量清水，加入一勺生抽、蚝油、一点白糖和少许酱油，下入虾米煮制沸腾。

7.把豆腐块放入锅中小火煮一会儿，两面都上色后就可以出锅了。

回锅肉

五花肉400克、豆瓣酱大半勺、小青椒8个、姜3片、花椒1小把、料酒3勺、盐适量、甜面酱小半勺、蒜2瓣、大葱半根、老抽半勺

材料1：姜；

2.锅里加清水，烧开后加入材料1，加半勺老抽，2勺料酒混合成汤汁，煮3分钟；

3.放入五花肉块，中火煮10分钟。捞起后放凉，切薄片；

4.材料2：炖肉的同时，青椒斜切开，大葱竖切丝，蒜拍碎。豆瓣酱，甜面酱备用；

5.热油锅入肉片煎炒，至肉片表面微卷。转中小火，入大半勺豆瓣酱，蒜末爆香，炒出红油。入小半勺甜面酱炒匀入味。加1勺料酒，1勺炖肉汤汁；

6.肉香四溢后转大火，入青椒，大葱丝煸炒至熟，加适量盐调味。关火。



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

- 各類壽司拼盤
- 海鮮烏冬面
- 日式鷄套餐
- 鰻魚飯套餐
- 牛肉刀削麵
- 生魚片
- 招牌龍卷
- 珍珠奶茶
- 咖啡、冷(熱)飲



稻壽司 Inari Sushi



每晚6:30後 特價
营业时间: 9:30am - 8:30 pm

电话: 301-315-8818

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100



GREAT AMERICAN BUFFET

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

新店隆重开业
1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

丰富健康沙拉吧
精美甜点
周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON
15% off
65岁老人额外10% off