

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



麻辣水煮鱼
 材料:龙利鱼500克、鸡蛋清1个、黄豆芽500克、食盐3克、葱10克、姜5克、蒜5克、花椒1小把、干辣椒30个、料酒5克、淀粉5克、郫县豆瓣酱1大匙、植物油适量。
 做法:
 1.首先将原料和调料都准备就绪,豆芽洗净,葱段、姜片、蒜片都切好,干辣椒用厨房纸巾擦干净。
 2.鱼肉切成片,加一个蛋清,少许盐、料酒、淀粉浆上。
 3.黄豆芽入沸水锅中焯至断生,焯的时候加适量盐。
 4.将焯好的黄豆芽平铺在盆子底部。
 5.锅内放适量油,加入花椒粒小火炸出香味。
 6.关火后再放入干红辣椒稍炸后一并捞出备用。
 7.放入一大匙剁碎的郫县豆瓣酱炒出红油。
 8.加入姜片和蒜片同炒片刻。
 9.加入适量热水烧开,水量以大约没过鱼片为宜。
 10.将鱼片逐片下入锅中,煮至鱼片变成白色之后,连同汤一起倒入放黄豆芽的盆中。
 11.把先前炸过的花椒粒和干红辣椒、葱段一起放在上面。
 12.另取一锅放适量油烧热,淋入盆中即可。

凉拌茄泥
 材料:圆茄子1个,蒜1头,盐2克,香油少许
 做法:
 1.茄子切片。不要去皮。吃茄子最好不要去皮,带皮吃茄子有助于促进维生素C的吸收。
 2.锅中放水,将茄子片放锅中蒸半个小时左右,直至茄子变软。
 3.出锅后趁热放入盐和蒜泥,倒少许香油,拌匀即可。
蛋炒葫芦丝

材料:西葫芦、鸡蛋、油、盐、料酒适量
 做法:1.西葫芦洗净,切成均匀的薄片。2.然后切成均匀的丝。3.鸡蛋打入碗中,调入少许食盐和料酒搅拌均匀。
 4.起锅烧油,放入蛋液炒成碎蛋花,盛出备用。
 5.锅中留底油,倒入西葫芦丝翻炒1分钟左右。
 6.调入1茶勺的食盐,翻炒均匀。
 7.倒入事先炒好的鸡蛋。
 8.继续翻炒片刻即可出锅。
茄汁蘑菇
 做法:1.锅中热少量油,加入两大勺番茄酱,小火翻炒,加入白醋,糖,适量水,一点点酱油,勾入薄芡汁,不断翻炒
 2.炸蘑菇。
 3.放进炸好的蘑菇,翻炒均匀,烧至汤汁浓稠时加入鸡精,香油,出锅。

橄榄菜春笋肉丁焖饭
 材料:大米200g、春笋300g、五花肉丁100g、葱花姜末10g、橄榄油50g、生抽5g。
 制作过程:
 1.五花肉切丁,春笋从根部切开,顺着缝隙将皮剥开后切成滚刀块
 2.锅烧热放入食用油,放入切好的肉丁,翻炒至肉色变白加入葱姜末,加入切好的春笋翻炒均匀。
 3.加入橄榄菜和生抽搅拌均匀,电饭锅中放入洗净的米,加入比焖饭少一些的水,倒入炒好的料,摁下煮饭键即可。

糖醋菜卷
 材料:大白菜、黑木耳、胡萝卜、鸡蛋、盐、蚝油、白糖、白醋、生粉
 做法:1.胡萝卜、木耳、煎蛋饼全部切丝。
 2.锅内加水,放入少许盐,水开后加入大白菜,整片入锅,煮软捞出备用。
 3.加入胡萝卜丝、黑木耳丝煮熟备用。
 4.将大白菜叶摊开,加入胡萝卜丝、木耳丝、鸡蛋丝用手卷好。
 5.锅内放水,加1勺白糖、1勺白醋、蚝油、少许水淀粉勾芡倒在白菜卷上即可。



芋头蒸肉
 材料:芋头、五花肉、米粉、郫县豆瓣、醪糟汁、生抽、料酒、白糖、食用油、花椒粉、盐、姜末、小米椒、香油
 做法:
 1.把五花肉切成小块,芋头切成1.5厘米左右的片状,小米椒切碎备用;
 2.在五花肉内放入米粉、郫县豆瓣、醪糟汁、料酒、白糖、食用油、花椒粉、姜末、精盐、搅拌均匀后,放置1个小时;
 3.蒸锅内放入水烧开后,将切成片状的芋头都放在笼屉上,将腌制好的肉块码放在芋头上,大火蒸40分钟左右;
 4.起锅后撒上少许小米椒、香油即可。

凉拌魔芋
 1.锅中加清水,放入魔芋豆腐,煮1.5—2分钟,至魔芋变软,呈半透明状。
 2.把魔芋豆腐放入纯净水中投凉,待魔芋完全凉透后,取出控干水分,切成长短一致的条,装盘备用。
 3.取一个空碗,放入盐、生抽、醋、糖、辣椒油、香油、小米辣、葱花香菜,搅拌均匀,制成料汁,备用。
 4.把料汁倒入魔芋中,翻拌均匀,即可食用。

莲藕炒荷兰豆
 食材:主料:莲藕1节,荷兰豆200克,木耳,胡萝卜一小段。辅料:大蒜5瓣,红尖椒1根,盐适量,白糖1/2小勺,淀粉1勺,米醋少许,高汤1小碗,食用油适量。
 莲藕炒荷兰豆的做法步骤:
 1.莲藕去皮,荷兰豆摘去老筋,黑木耳泡发,所有食材处理干净,莲藕、胡萝卜、辣椒、大蒜切片。
 2.莲藕入开水锅中略烫捞出浸泡在加了少许米醋的凉水中备用。
 3.荷兰豆焯烫后浸泡在冷水中,焯荷兰豆时最好加几滴油。黑木耳和胡萝卜也焯熟。另外用高汤、盐、糖、米醋和淀粉调一小碗水淀粉备用。
 4.锅中加少许油,下红辣椒和蒜片爆香,下所有食材翻炒熟。



5.菜品炒熟后,沿锅边淋入水淀粉翻匀,装盘即可。
滑嫩猪腰花汤
 材料:新鲜猪腰、生姜末、葱花、料酒、淀粉、盐、水
 做法:1.腰子横切两半,把里面的白色类似筋的彻底取干净,切成花刀,用水清洗干净,沥干水分装盘备用。
 2.猪腰加入盐、姜末、淀粉、料酒腌制5分钟。
 3.锅中倒入适量油,菜油烧热冒烟,倒入适量水。
 4.待油水烧开,倒入腰花,连碗内的腌制腰花汁一起倒入锅内,轻轻搅拌。
 5.大火煮沸汤汁粘稠后放入葱花,继续轻轻搅拌均匀即可。

鱼香酥蚕豆
 材料:蚕豆250克,葱花10克。红油20克,色拉油1千克(约耗50克)
 鱼香汁25克(色拉油250克,姜米、味精各50克,炒熟的泡椒800克,陈醋、糖各300克,生抽100克调配均匀)。
 做法:
 1.将蚕豆入六成热油锅中炸制成熟,捞出控油。
 2.将蚕豆加入鱼香汁、红油,调配均匀,用筷子一点一点地倒入盘中,洒上葱花,上桌即可。
榨菜肉末蒸豆腐
 食材:日本豆腐500克,榨菜末、猪肉末各50克,海米20克。
 调料:盐、鸡精、葱丝、姜丝、胡椒粉、香油、植物油、香菜段各适量。
 做法:1.日本豆腐洗净,切成厚片,摆在盘中,加盐、香油、清水拌匀;海米洗净。
 2.猪肉末、榨菜末、盐、鸡精、胡椒粉拌匀,放在切好的豆腐片上,加海米、葱丝、姜丝上沸水蒸屉,大火蒸5分钟,取出。
 3.锅置火上,倒入植物油烧热,将热油淋在豆腐片上,撒上香菜段即可。
 (下转第46版)

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

稻寿司 Inari Sushi

每晩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

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

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

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

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

1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

丰富正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

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