

整理菜肴分享 每道菜都精选食材精心烹饪 给你不同味蕾享受

曾经看到一篇文章中写道：“美食当前，总有所思，或饕餮千娇，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，非比寻常的韵致。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！

紫菜凉拌白菜心

原料：紫菜、白菜心、熟芝麻、姜蒜。
做法：1.紫菜手撕成条
2.用开水泡开
3.捞出沥干水分，摊凉
4.白菜心切丝和紫菜混合，添加盐、糖、生抽、香醋和香油拌匀
5.姜切丝、大蒜剁成末
6.起油锅，用小火炸香姜蒜末，趁热浇在紫菜上即可

韭菜炒蘑菇

食材：韭菜一把、蘑菇1大朵、大蒜半头、食用油、盐、生抽。
做法：1.韭菜摘洗干净，沥净水分，韭菜切成寸段，大蒜剥皮切片。
2.蘑菇去掉根部，撕成条，冲洗干净，锅加水烧开，下入蘑菇焯水，将蘑菇焯水至变软，捞出挤掉水分。
3.锅加适量油烧热，先将蒜片爆香，加入蘑菇，翻炒水分蒸发。
4.加入切好的韭菜段翻炒，蘑菇和韭菜翻炒均匀。
5.加入半勺盐，1勺生抽调味，大火快速翻炒，将韭菜翻炒变软，关火，盛出装盘即可。

口味肥肠

材料：猪生肠350克、蒜子100克、小米辣100克、大蒜苗30克、姜片、葱条适量、劲霸辣鲜露20克、詹王鸡粉5克、香油5克、枳水50克
做法：
1.把生肠处理洗净，用枳水50克、姜片、葱条腌制1小时捞出冲水。
2.将生肠过油后回锅稍煎制金黄捞出，爆香蒜子100克、小米辣100克、大蒜苗30克放入生肠，用劲霸辣鲜露20克、詹王鸡粉5克、香油5克调味翻炒均匀即可。

黑椒牛肉炒年糕

材料：牛西冷、年糕、洋葱、小鸡蛋、黑椒汁、酱油、糖、生粉。
做法：1.牛肉自然解冻后用纸巾吸去水分，将牛肉和年糕分别切成1.5公分大小的粒，洋葱切末。
2.牛肉粒加入1大匙酱油拌匀，加入一个小鸡蛋拌匀，再加入生粉拌匀，冷藏半小时，取出后加入1大匙植物油拌匀，年糕入沸水煮软。
3.炒锅烧热，加入油滑锅后，下牛肉粒大火快速煸炒至变色，盛出。
4.另起油锅小火煸香洋葱末，下年糕，加入2大匙黑椒汁、1大匙酱油、1小匙白糖和少许煮年糕的水炒匀，转大火，倒入煸好的牛肉粒，快速炒匀即可。

蒜苗回锅肉

材料：臀臀肉、蒜苗、青椒、红椒、生抽、白糖、豆瓣酱
做法：
1.锅中加清水煮肉，待没有红血丝即可捞出，切片，再将青椒、红椒去籽切块，蒜苗切成小段
2.锅中热油，倒入肉片，待肉片出油有点卷时，换小火加入一勺豆瓣酱、豆豉翻炒入味
3.加入青椒、红椒块，大火翻炒至断青，倒入少许生抽
4.最后加入蒜苗翻炒出香味，再加入少许白糖翻炒均匀后即可出锅

木耳羊肉汤

材料：羊肉300g 韭菜50g 木耳5g，盐少许。料酒少许
做法：1.羊肉切小块，韭菜洗净切段，木耳泡发撕开。
2.锅中适量水，倒入羊肉加料酒焯水，撇去浮沫和血水后捞出。
3.砂锅中大半锅清水，放入羊肉和木耳。
4.大火煮沸后转小火慢炖40分钟，再下入韭菜。
5.加盐调味。
6.韭菜熟了，入味后即可出锅。

青椒炒香干

材料：香干、青椒、花生油、盐、酱油、香葱
做法：1.香干洗净，切条，青椒，洗净去籽，切丝。
2.热锅，倒油，小火煸香香干，起锅。
3.锅中放油，大火爆炒青椒六成熟，加入炒好的香干，放盐、酱油、香葱炒匀即可。

金瓜煲

材料：小南瓜1个，五仁半碗，腊肠2根，葱2根，玉米油1大匙，蚝油1大匙，盐1/4茶匙，糖少许

用擀面杖把花生、核桃、胡桃擀碎，与葵瓜子、杏仁片混合。葱切葱花备用，小南瓜去皮切小块。

腊肠去衣，切片。砂锅放油，把葱白爆出香味，放入腊肠煸炒出油，放入南瓜煸炒片刻。

放入一半五仁拌匀，注入清水，放入蚝油，盐和糖拌匀。大火烧开，转中火烧约10分钟至南瓜软烂。

撒上剩余的五仁和葱花即可，色泽金黄，咸甜软糯。

五花肉干锅茶树菇

食材：五花肉；茶树菇；配菜；青椒；调料：姜、蒜、干辣椒；生抽；盐；鸡精；油
做法：1.五花肉切片，姜蒜切细，青椒切丝，茶树菇提前用水泡发。
2.热锅热油，放入五花肉翻炒至微焦，加生抽翻炒，然后留油把五花肉捞出备用。
3.再倒一部分油在锅中，油热后放入姜蒜、干辣椒炒香。
4.然后放入茶树菇，盐翻炒，茶树菇时间要炒得稍微久一些，茶树菇是泡发的，内部含有水分，要把水分炒干。
5.茶树菇炒差不多时，加入五花肉、青椒丝、鸡精翻炒2分钟左右，即可出锅啦。

香辣魔芋

食材：魔芋、干红辣椒、豆瓣酱、葱姜蒜末、蒜苗、盐、生抽、味精
做法：1.魔芋切块，烧开水后入锅焯一下，这样吃起来口感更好；干红辣椒切段；蒜苗切段备用。
2.锅里入油烧热，然后加入葱姜蒜、干红辣椒段爆香，再加入一勺的豆瓣酱翻炒出红油。
3.加入焯好的魔芋，进行翻炒，加入适量的盐，生抽调味加入适量的水，稍微炖一下。水快收干之后加入味精和蒜苗炒匀即可出锅。

青椒肉丝

食材：青椒，里脊肉，葱，姜，盐，料酒，淀粉，生抽，鸡精，老抽，食用油。
做法：1.里脊肉清洗干净，顺着肉的纹理，将里脊肉切成3-5CM的长条。
2.青椒清洗干净，去籽，去蒂以后，切成5CM的长条。
3.将里脊肉装入碗内，加入适量的盐，料酒，淀粉，生抽，抓均匀，腌制10分钟。
4.取一个小碗，加入一勺淀粉，少量鸡精，适量的老抽和清水，搅拌均匀，调成料汁。
5.热锅加油，油温烧至7成热，下入肉丝，翻炒一下，将肉丝炒散，肉丝炒至变色后盛出备用。
6.另起锅加油，油热后，下入葱花，姜丝



爆香。
7.炒香后，放入青椒丝，翻炒一下，再加入少量的盐，翻炒均匀。
8.下入肉丝，倒入调好的料汁，大火翻炒均匀，即可关火出锅。

小油菜炒木耳

材料：小油菜2人份、水发黑木耳约10枚、蒜末、葱姜末少许、蚝油一勺、盐、生抽、鸡精少许；
做法：
1.锅烧热倒入油至7成热，放入蒜末，炸至微黄，有香气。
2.再放入葱姜末煸炒出香。加入一勺蚝油，翻炒。
3.放入事先用水焯好的小油菜，翻炒2分钟，加入已熟的黑木耳。
4.炒2分钟，加生抽少许、盐入味。最后加鸡精翻炒出锅。
5.如果汤多，可以勾点淀粉，菜会更有味道，色泽也好。

椒香蘑菇

材料：茶树菇、鲜青椒、小米椒、香菜、姜片、大蒜片、大葱、酱椒、盐、味精、鸡精、高汤、菜油
做法：1.将茶树菇洗净，撕成丝放碗里。
2.加入酱椒、鲜青椒碎、小米椒碎、姜片、大蒜片和大葱节。
3.调入盐、味精、鸡精、高汤、菜油拌匀。
4.起锅烧开水，放入蒸笼，蒸12分钟即可。

虎皮辣椒

做法：1.准备食材：青椒 猪油渣 牛肉酱 大蒜 姜片
2.青椒洗净，去蒂，沥干用刀切开一小节，用剪刀把辣椒籽挖出大蒜姜片切碎
3.锅内油下入青椒煎至，经常翻面，煎至皮皱皱的起锅留油
4.姜蒜切末
5.下入猪油渣，稍微炸一下就好，下入大蒜 姜片爆香下入牛肉酱炒香
6.下入青椒翻炒上色，勾芡即可我没有加盐，因为牛肉酱是咸的，亲们制作如果觉得味道淡可以加一点。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

稻寿司 Inari Sushi

每晚上6:30后 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

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

新店隆重开业

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

1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

COUPON 15% off

65岁老人额外10% off

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)