

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 (4)

辣炒鱿鱼干

材料: 鱿鱼干3只、青椒2个、蒜五瓣、蒜苗适量、姜片几片、豆豉适量、油适量、生抽15ml、胡椒粉适量、糖10克、料酒10ml;

做法

1.新鲜的鱿鱼干三条,提前泡水发好,中途换水适当降低咸度。将泡发好的鱿鱼去掉外层紫色的薄膜,以及身体里塑料片状的东西,整理干净的鱿鱼称重为270克。

2.切成略粗的条状。锅内放适量的食用油热以后,将提前切好的姜片,豆豉,蒜片放入油锅爆香。放入切好的鱿鱼丝。

3.将鱿鱼丝炒至变色加入生抽,糖,胡椒粉,料酒继续翻炒。加入蒜苗和青椒,炒至蔬菜熟即可出锅。

干张小炒肉

食材: 豉油; 干张2张; 猪瘦肉2小条; 生姜1片; 胡萝卜半个; 小葱3根; 盐适量; 生抽; 老抽; 白砂糖少许; 玉米淀粉; 香麻油

做法

1.将干张稍加冲洗后切条丝状,胡萝卜洗净去皮切丝,葱洗净切段备用;猪肉顺着纹理切条丝状,生姜切丝一同放入大碗中,添加生抽、老抽、少许白砂糖、玉米淀粉拌匀,再淋入小勺香麻油拌匀腌制10分钟左右。

2.锅内坐水煮至微开熄火,加入1小匙盐进去搅匀,将干张放入热水中划散余烫1、2分钟,捞出沥水备用;锅烧热注油,下肉丝滑炒至变色盛出备用。

3.就着锅内底油,将胡萝卜丝下锅煸炒几下,将余烫后的干张丝下锅一同翻炒,锅内加入生抽、老抽少许,精盐适量翻炒均匀,添加2-3勺高汤焖煮1、2分钟使干张透味。

4.将肉丝回锅与干张一同翻炒,淋入小勺豉油翻炒均匀,起锅前将葱段撒入锅中,快速颠炒几下后即可盛出。

黄焖鸡块

所需材料: 鸡腿2个、鲜香菇250克、尖椒2个、黄豆酱2汤匙、油盐适量、葱1段、姜1块、干辣椒个、料酒1汤匙、白糖半汤匙、生抽2汤匙、蚝油1汤匙、

做法步骤:

1.准备好所需材料,香菇切去根部,投洗干净,鸡腿洗净。

2.把鸡腿斩成大小均匀的块,葱切段,姜切片,大蒜拍裂,如果黄豆酱比较干,放在小碗内,加入少许水搅匀,稀释一下,这样黄豆酱炒制时就不会糊锅底。

3.把香菇切成两半,大一些的切成3块,尖椒切成滚刀块。

4.锅加水烧开,下入香菇焯水,把香菇焯水至变软,将香菇捞出,控水待用,香菇焯水可以去除香菇中的杂质和木屑,还能去除香菇的异味,使香菇的味道更纯正。

5.锅内重新加入水,冷水下入鸡块焯水,水开后煮4-5分钟,撇去浮沫,将鸡块捞出,控水待用。鸡块焯水要冷水下锅,这样更把鸡块的血水去除干净,煮出的鸡肉没有腥

味。

6.锅内加入油烧热,下入葱段,姜片,蒜粒,干辣椒段,爆香,再下入黄豆酱小火翻炒,将黄豆酱炒出酱香味,要用小火炒制,用大火容易糊锅底。

7.下入焯好水的鸡块翻炒,将鸡块翻炒上色。下入香菇翻炒均匀,淋入热水,水量和食材平齐就可以了,再加入生抽,白糖,料酒,蚝油,大火烧开,转小火煮半小时。

8.到时间后,加入盐调味,下入尖椒块翻炒均匀,大火收汁,不要收干,留一些汤汁,关火,盛出即可。

辣椒炒猪肝

材料: 猪肝200g、辣椒3个、姜适量、蒜适量、橄榄油适量、酱油适量、鸡精适量、淀粉适量、盐适量、花椒少量、干辣椒2个;

做法

1.先将猪肝在水中浸泡十分钟左右,洗净猪肝!

2.然后将猪肝切成小片,记住一定要小,不然炒出来会很大,不具有美观的效果;

3.将辣椒洗净切成块状;姜蒜切成片;

4.在切好的猪肝中加入姜片、蒜片、盐、淀粉、鸡精、酱油,搅拌均匀,静置30分钟;

5.在锅中加入橄榄油,至6成热时加入辣椒,煸炒,直至辣椒表皮有褶皱,起锅。

6.再次加入适量的橄榄油,放入花椒干辣椒炒出香味时加入猪肝爆炒,在猪肝熟后加入炒好的辣椒,翻炒几下,起锅,装盘。

浇汁冬瓜球

1.迷你小冬瓜一个洗净

2.用刀切开

3.去皮去瓢

4.用挖球器挖出圆球状

5.挖好后的冬瓜球备用

6.把油炸花生擀碎,葱、姜、蒜、青红椒切末连同芝麻,辣椒粉进碗里,里面加盐,放入白糖

7.炒锅倒油烧热,除了花生碎之外的所有配料都用热油浇上,里面倒入生抽和蚝油,再放入花生碎,这样料汁就做好了

8.炒锅洗净倒水烧开,放油,盐少许,把冬瓜球放进去煮

9.煮至略有透明状捞出用冰水浸泡

10.浸泡十几分钟就可以捞出装盘

蒜台回锅肉

1.肉洗净,把肉皮贴锅,烧焦有香味变黄,起锅刮下肉皮。

2.锅入水,盖过肉,放入适量姜片,青蒜段,花椒,八角煮三分钟至肉六分熟,捞出放冰箱急冻室三分钟。

3.切成薄片,姜切丝,蒜切片,红辣椒切段备用。

4.锅内少许油,放入肉炒出油,然后小火放入姜丝,香辣酱,蒜,青蒜白,辣椒一起翻炒,有香味放入蒜台,然后再一起翻炒一会。

醋溜白菜

食材: 卷心菜,猪油、盐、白糖、香醋、湿淀粉、葱花、干辣椒、花椒

做法:

1.卷心菜选用嫩叶,去梗后用刀拍一拍,切成方块,洗净后沥干水分,用少许盐腌一下,挤干水分,待用。

2.小碗内放盐、糖、醋、葱花、湿淀粉调成料汁。

3.烧热锅,放猪油,待油烧至八成热时,将花椒入锅先煸一下取出,再投干辣椒节炸,至辣椒呈褐红色时,放卷心菜,用旺火炒熟后,将料汁倒入炒匀,即可装盆食用。

干锅鱼片

材料: 草鱼一条、西葫芦一根、莴笋一根、花菜半颗、木耳2两、葱花、姜蒜香菜、干辣椒、鸡蛋一个

做法:

1.先将鱼切薄片,洗净沥干水,放入碗中放胡椒粉,鸡精,盐巴,料酒,生粉鸡蛋一起搅拌均匀腌制10分钟

2.将锅中倒入清水煮开后,放点盐巴,再倒入切好的菜,等锅中煮熟捞起备用

3.将锅中倒入油烧热,下腌好的鱼片下锅炸至表面稍黄

4.炸好的鱼片放到盘里备用,将锅中的油倒出留少许油烧热加入豆瓣酱蒜末姜末煸炒

5.把水煮过的菜放入锅中炒匀加入适量的盐、鸡精、味精即可出锅放入碗中

6.再把炸好的鱼片铺在碗中,把香菜葱花洒在上面,洒点干辣椒

7.在锅中倒入适量的油烧热,泼入碗中即可。

仔姜炒鸭

食材: 新鲜仔鸭700克; 五花肉200克; 仔姜200克; 鲜红椒; 葱; 桂皮; 干辣椒少许; 茶油; 酱油; 盐; 料酒;

做法:

1.仔鸭洗净后,剁成小块,五花肉切稍厚一点的片;仔姜和鲜红椒都斜切成大片、葱打成葱结备用;

2.锅内放茶油烧热,先放鸭掌和鸭舌爆一下,然后把剩下的鸭块全部倒入,一同煸炒出油,烹少许料酒;

3.放入干辣椒和少许桂皮一同翻炒片刻,放五花肉继续翻炒;放适量酱油炒匀,然后放清水刚刚没过鸭肉,大火烧开后,改小火焖半个小时;

4.汤汁快收干的时候,放入仔姜和鲜红椒一同翻炒,放盐调味,炒匀;出锅前放入葱结,再翻炒几下即可。

香炒豆皮

材料: 豆腐皮、胡萝卜、瘦肉、青椒、盐、胡椒、料酒、酱油、鸡精、淀粉、洋葱、姜、蒜。

做法:

1.豆腐皮切丝,煮入水中焯炒备用,青椒切丝,葱,蒜切碎,胡萝卜切丝,胡萝卜切丝,胡萝卜丝几乎长段,瘦肉切丝,放入姜,葱,盐,生酱油,酒,胡椒粉,淀粉,拌匀。腌制10分钟;

2.在热油中煎肉,在锅边煎锅铲,加入青



椒,洋葱和大蒜炒。加入胡萝卜丝和芹菜炒匀。

3.最后加入豆腐皮炒,加入盐、胡椒粉、少量鸡精,炒匀

风味回锅肉

材料: 猪腿肉、根据不同季节选用,主要有青蒜苗、青椒、仔姜、蒜苔等、郫县豆瓣,甜酱,酱油,混合油

做法:

1.将肥瘦相连的猪腿肉刮洗干净,放入汤锅内煮至肉熟皮软为度

2.捞出冷透后,切成5厘米长4厘米宽0.2厘米厚的片

3.青蒜苗或其他辅料切成片状

4.炒锅置旺火上,放入猪化油烧至六成热,下肉片炒至吐油

5.肉片呈灯盏窝状时,下剁茸的郫县豆瓣炒上色,放入甜面酱炒出香味

6.加入酱油炒匀,再放入辅料簸锅炒断生起锅即成

凉拌海带

用料: 海带、生抽、蒜泥、葱末、盐、味精、酱油 我一般是生抽老抽各半、糖、陈醋、香油、芝麻、干辣椒;

做法

1.干海带在高压锅中蒸4分钟;

2.洗干净后水发,勤换水;

3.取泡发好的柔软的海带切丝,在开水中焯一下,沥干水分;

4.加蒜泥、葱末、盐、糖、酱油、陈醋、香油、味精、芝麻拌匀;

5.另起油锅,下入切好的红椒,油热后迅速离火,把热油和辣椒倒入拌好的海带上。



CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com

New York Mart MD(中国城超市内)

15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm

凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠 全年无休

6-121

本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖

店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100以上

定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券! 具体折扣详情请扫码咨询