

入秋后,多给家人做“1菜2汤”,营养实惠解秋燥,学不会可惜了

入秋后,很多人容易烦躁犯困,感觉很疲劳,其实这都是秋燥惹的祸,所以我们家,一入秋,我就会给家人做这三道菜,营养丰富,主要是价格便宜实惠,解秋燥的效果也特别好,废话,不多说,接下来我就把这三道菜,的详细做法分享给大家。

1.包菜炒虾仁。

秋天很容易犯困,主要是因为秋季,身体里缺乏维生素和蛋白质,而包菜的维生素和虾仁的蛋白质,特别适合解秋燥时来吃,价格也很便宜实惠,接下来就把做法教给大家。

首先把包菜切丝,准备好葱姜蒜,再准备好10个虾仁,锅烧清水,把虾仁冷水下锅,水开后烫个五秒钟后倒出来就行,然后净锅加入少许的油,把葱姜蒜炒香后,下包菜翻炒一分钟,加入少许蚝油,少许生抽,一勺糖,一勺盐,一勺味精,然后再把虾仁下锅,再次大火翻炒三分钟就可以出锅了,口

感脆嫩,营养丰富。解秋燥吃的必备菜肴。

2.烂糊白菜汤。

烂糊白菜汤,看着名字似乎不起眼,但是它的营养可不容小觑,做法也特别简单,主要是解秋燥特别适合喝这道汤,味道醇厚,营养丰富,接下来把做法教给你。

首先准备白菜头一个,把白菜叶撕成大片,然后锅烧热油,把葱把葱花炸成金黄色后,下入一勺面粉,开最小火把面粉炒至起泡,然后加入清水,适量的精盐,鸡精,味精,然后再把白菜叶下锅,大火煮至三分钟就可以喝了,味道醇厚,色泽浓白,看着就特别有食欲,尤其是特别适合秋天来喝,有空做给家人试试吧。

3.花蛤炖豆腐。

花蛤的鲜味特别浓郁,以前没味精时,就是常常用花蛤汤来提鲜,所以这道汤味道鲜美,而刚入秋的花蛤,是一年中最为肥美的时候,所以这道菜,也是入秋后必合的汤之



一,接下来就把做法交给你。

首先把买来的花蛤放进清水中,放上点找老板要的海盐养上它30分钟,让它吐出泥沙,然后锅烧清水。水开后把花蛤下锅烫十秒钟后立刻倒出来,然后锅烧热油,把葱花下锅后把花蛤下锅翻炒个五秒钟后,加入

适量清水,然后再把豆腐下锅,加入胡椒粉精盐,不需加鸡精味精,慢炖上个三五分钟就可以喝了,营养丰富,花蛤的肉很肥,入秋后把这道花蛤豆腐汤做给家人,保证家人夸你手艺好。

儿媳来做客,婆婆做了6道硬菜,荤素搭配营养合理



这不前几天,我老家一个表弟,带着他媳妇去来婆家做客,刚好他婆婆把我也喊去了,看着她婆婆给她做的这6道硬菜,我觉得他们小两口挺幸福,婆婆竟有这么高的做菜手艺,尤其第6道,端上来时儿媳直接流泪了,这是咋回事?废话不多说,接下来我就把这6道硬菜的做法,分享给大家,大家看看觉得怎么样?

1.酥脆炸鸡柳。

知道儿媳喜欢吃炸鸡柳,但是婆婆没有给她买现成的,而是买了点鸡胸肉自己做,这样既健康还实惠,将买来的鸡胸肉先切成薄片,然后用刀背把肉锤松散,接着撒上精盐,胡椒粉,孜然粉腌制均匀,接着拍上一层淀粉,拖上一层蛋液,最后再裹上一层面包糠,然后油温三成热下锅慢炸三分钟,炸好后直接切块,挤上番茄酱就可以吃了。

2.红油拌猪耳。

红油拌猪耳这道菜,是婆婆专门给儿媳做的,因为知道儿媳喜欢吃猪耳朵脆脆的口感。所以她婆婆在熟食店买来猪耳,切成细丝,然后再切点葱丝和香菜,放上半勺辣椒油,少许的生抽和陈醋,简单的拌上一拌,就可以吃啦。

3.地三鲜。

地三鲜这道菜,应该是婆婆专门做给他儿子的,把土豆长茄子尖椒各切块后,把茄子裹上淀粉,先下锅油炸一分钟,然后再下土豆炸一分钟,最后再把圆椒下锅炸个十秒钟后

直接捞出,接着锅留底油,下葱姜蒜炒香后,加入一勺蚝油,一勺生抽,三勺糖,半勺盐,一勺鸡精,一勺味精,一勺清水,然后将炸好的三种原料下锅烧至30秒后,出锅时撒上蒜末就可以了。

4.水果沙拉。

哪有小女孩不喜欢吃水果沙拉的,所以婆婆又专门给儿媳做了这道水果沙拉,大夏天的吃着也清口,将买来的苹果,梨,香蕉火龙果,切成小块放在碗中,挤上放上一勺炼乳,一勺沙拉酱,一勺白糖,然后翻拌均匀后,直接装盘,这道菜,儿媳可是吃得最多。

5.白灼虾。

现在的小年轻,可是最喜欢吃有营养的东西,所以婆婆自然少不了给她做上一道白灼虾,将买来的明虾,直接下入开水中煮上一分半,然后捞出来摆盘,接着碗中切点姜末,放上一勺生抽,一勺陈醋,滴上几滴香油就可以了,这道菜儿媳吃的也不少。

6.水果沙拉。

很多朋友要问了,前五道是硬菜,最后咋直接变成辣椒油了?原来儿媳是奶奶从小带大的,奶奶前几天刚走了,所以婆婆从他儿子那打听到,儿媳小时候最喜欢和奶奶,吃馒头蘸辣椒油,所以就端上了这道辣椒油,看来婆婆今天真的是用心了,儿媳看到这道菜,眼泪就瞬间掉下来了。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晩6:30後 特價

营业时间:9:30am -8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

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

新店隆重开业

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

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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