

做法简单的6道家常菜,营养美味可口

秋天,气候多风干燥,除了适度的运动,还要多吃些蔬菜和水果。今天推荐6道家常菜,每道菜都很简单容易上手,一起来看看。

【牛腩炖萝卜】

秋天气候干燥,多吃些食补养生润燥的食物,牛肉萝卜一起炖能获取丰富的动物蛋白质,脂肪含量也少,吃着不油腻还开胃。

【材料】牛腩2斤,白萝卜半根,大葱半棵,大蒜1头,八角3颗,花椒1撮,桂皮1块,香叶2片,栀子1个,白葱5粒,酱油适量,盐少许,香葱末少许

1. 牛腩条泡凉水10分钟;
2. 切成3、4公分的大块;
3. 入温水锅,煮开将浮沫撇去;
4. 浮沫撇净后,汤汁很清澈;
5. 调料准备好:葱段、蒜瓣、八角、花椒、桂皮、栀子、香叶、白葱;
6. 将调料倒入牛肉锅中;
7. 倒入酱油,盐先不放;
8. 盖盖子,微火炖2小时左右,炖一小时左右时加适量盐继续炖;
9. 白萝卜洗净削皮,切滚刀块,进锅前再切块;
10. 牛腩炖到9分熟时,萝卜入锅混合均匀,盖上盖子炖20分钟后出锅,撒香葱末增色添香。

【小提示】

1. 牛肉撇沫可使汤浓味厚,如果很介意可以焯煮后再重新放热水炖;
2. 盖盖子炖宜小火或者微火,选用密封性能好的锅子,中途如需添加水,宜加热水;

【解馋的糖醋排骨土豆】

爱吃肉但又吃不多,而且还馋得有点儿控制不住,恨不得马上就得上,这种情况不知你有没有出现过?试试这道糖醋排骨土豆,味道真不错,解馋又开胃。

【材料】肋排1盘,黄芯土豆1个,油少许,大蒜3瓣,盐1/3勺,白糖2勺,米醋5勺,酱油4勺,蚝油1勺,水适量

1. 焯过水的肋排一小盘,黄芯土豆削皮洗净;
2. 炒锅中倒少许油,小火煸炒大蒜出香味;
3. 肋排入锅,小火煸炒2分钟;
4. 土豆随意切块;
5. 土豆入锅,继续用小火煸炒;
6. 排骨周边有微焦;
7. 土豆外皮有微焦;土豆盛出备用;
8. 排骨和大蒜留锅里,倒入一大碗热水,盖上盖子小火炖15分钟;
9. 调个糖醋汁,用同样的小勺来量取调料:盐1/3勺,白糖2勺,米醋4勺(注意,是4勺),酱油4勺,蚝油1勺,凉水少许,混合均匀;
10. 锅中的汤已经煮成乳白色了,将提前煎熟的土豆块入锅;
11. 倒入糖醋汁,不盖盖,小火,煮3分钟左右;

12. 收汁,起锅前沿四周再淋1勺醋,提香的效果超赞。

【小提示】

1. 糖醋汁的各调料比例并不固定,只能给出大致的参考,具体实施还得根据个人的口味来调整;
2. 醋分两次放,第一次去腥调味,起锅前淋上少许是增香。

【肉片炒菜花】

家常肉片炒菜花,虽简单,却美味。菜花焯烫的时间短一些,让菜花保持脆嫩的口感,即使很少的配菜也能吃出“干锅菜花”的味道。

【材料】菜花半棵、带皮肥瘦猪肉1块,红辣椒1个,小葱1棵,油少许,盐适量,生抽适量,料酒少许

1. 猪肉、红辣椒、小葱准备好;
2. 五花肉切薄片,带皮的比无皮的更好吃;
3. 辣椒切块,小葱切段,如果有青辣椒更佳;
4. 菜花分小花,入开水锅中焯烫;
5. 热锅温油,肉片入锅煸炒出油脂;倒少许料酒去腥;
6. 菜花入锅,大火翻炒,使油脂能够浸润菜花;
7. 撒盐、倒酱油或者生抽提味增鲜;
8. 起锅前将红辣椒和小葱入锅,翻炒几下,变色后出锅装盘。

【小提示】

1. 菜花焯水后不用过凉水,焯烫的时候决定口感脆嫩还是软烂;
2. 红辣椒、青辣椒、青蒜,均可放入,增色添香营养还丰富,不嗜辣者可将辣椒换成甜椒或者青椒。

【开胃的酸豆角炒鸡杂】

酸辣开胃的家常小炒,酸豆角炒鸡杂,鸡杂脆爽,酸气十足,飘香满屋,拌饭简直好吃得要飞起。

做法简单的6道家常菜,营养美味可口,大人孩子都喜欢

【材料】酸豆角1把,红辣椒半个,鸡心18颗,鸡胗6个,大蒜5瓣,葱花少许,油适量,盐少许,酱油适量,料酒20克

1. 酸豆角冲洗一遍,红辣椒清洗干净;鸡心、鸡胗清洗干净;
2. 鸡心一切四半,再横切一刀,鸡胗尽量切得薄一些;
3. 鸡心鸡胗中倒20克料酒,抓捏均匀,去腥并且增加脆嫩度;
4. 酸豆角切小段,红辣椒切小丁;
5. 炒锅加热,倒适量油,油温7、8成热时,倒入鸡杂快速翻炒;
6. 大部分变色后倒入酱油,混合即出锅备用;
7. 炒锅中倒少许油,大蒜片和葱花炆锅;
8. 倒入酸豆角,可不时地淋点凉水,增加湿度,加速酸豆角成熟;
9. 撒适量盐;



10. 炒好的鸡杂和红辣椒丁倒锅里,稍加混合,出锅。

【小提示】

1. 酸豆角自制的,用凉水冲一下即可,造成不要泡水,否则会失去独特的风味;如果有酸姜和酸蒜同炒,这道菜会更具特色;
2. 鸡杂要大火猛炒,保持脆嫩口感,时间不要久炒,否则又干又硬。

【胡萝卜韭菜炒黄豆芽】

黄豆芽是黄豆的嫩芽,比起黄豆来,除了含有丰富的蛋白质外,更多了维生素C、钙。吃黄豆易胀气的人可以适当吃黄豆芽,口感鲜嫩多汁还易消化。今天的这道素炒黄豆芽,跟日常食材搭配,营养丰富,红黄绿白煞是好看。

【材料】黄豆芽1盒,胡萝卜1根,韭菜1把,油适量,葱花少许,盐少许,蚝油15克,水少许

1. 食材准备好:黄豆芽、胡萝卜、韭菜;
2. 黄豆芽泡凉水,沥干水分;
3. 胡萝卜切细丝,韭菜洗净切寸段;
4. 炒锅中倒油,油温5、6成热时下葱花煸炒出香味;胡萝卜和黄豆芽全部倒入锅中翻炒2分钟;
5. 待豆芽微微变软时,倒半杯水,盖盖子小火炖煮2分钟;
6. 撒盐,倒入蚝油提鲜;
7. 翻炒均匀,将韭菜入锅,翻炒10下,关火;
8. 利用余温可使韭菜成熟,并保持翠绿的颜色和微挺的状态。

【小提示】

1. 黄豆芽没有绿豆芽易熟,除了炒的时间稍长一些,还可加少许水盖盖焖煮片刻,但也不要久焖,以防失去脆嫩的口感;
2. 配菜还可以换成青红椒或者辣椒,加肉丝同炒也好吃。

【鲜味十足的圆白菜炒菌菇】

圆白菜是喜闻乐见的蔬菜,其口感脆嫩,富含膳食纤维、钙、多种维生素等营养物质。蟹味菇是菌菇的一种,因富含氨基酸而味道鲜美,其它营养元素也不低。把这两种食材放一起炒,只需放点盐和酱油,鲜味十足。这一道5分钟快手菜,很适合上班族和素食者。

【材料】圆白菜半个,蟹味菇1把,油15克,大蒜2瓣,盐1克,酱油15克

1. 圆白菜和蟹味菇清洗干净,蟹味菇也可用鸡腿菇、白玉菇等其它菌菇代替;
2. 圆白菜切细丝,蟹味菇切寸段;
3. 热锅温油,大蒜片炆锅;
4. 圆白菜和菇同时入锅,大火翻炒;
5. 加一点盐同炒,材料很快就变软了;
6. 喜欢素色的可直接出锅,喜欢深色的可淋适量酱油或者生抽,翻炒均匀即出锅。

【小提示】

1. 圆白菜宜吃脆嫩口感的,大火翻炒,不要久炒,以防太软烂,除非喜欢吃软烂的,余温还能使其进一步成熟;
2. 可用多种蘑菇进行替换,鲜味十足,喜食辣者还可放干辣椒或者鲜辣椒同炒。



CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

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:301-777-8888/410-299-2137(手机)

*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

火热筹备中:热爱螺蛳粉的小伙伴们
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦!

中国城店面已经关闭
详情请直电燕子

DC, MD, VA 各地都可送餐!