

这菜成本也就5块钱,补钙顺气又开胃,炒一盘全家吃美了

天一凉就特别有胃口,一有胃口就特别馋,尤其是有肉丝的小炒菜,借着肉味多吃菜,身心获得了极大的满足感,啥减肥瘦身呀,先放一边吧。老妈说得好,咱又不是演员、明星要靠脸蛋和身材打头阵,普普通通的老百姓,吃着顺口,过着舒坦就得了。

嘿嘿,这么一说,本来还有点自制力的我“借坡下驴”,可不是嘛,吃得开心了才有劲头干这做那的啊。再说了,又不是什么山珍海味,归了包堆这盘菜算下来,也超不过5块钱呀!5块钱买来心满意足和好胃口,赚了!

扯远了!这道小菜用了大量的豆腐丝,富含优质植物蛋白质和钙等微量元素,豆香浓郁,饱腹感强。蒜黄鲜嫩有浓香,除了丰富的膳食纤维可促进胃肠蠕动,还能产生少量气体,使胃肠畅通,开胃、顺气的效果也不赖。

加点肉同炒,解馋了;把肉换成鸡蛋,口感更加香嫩,喜欢这菜的朋友可留意我文末的“私房话”,争取将这一道菜衍生出10道菜来。

---【补钙顺气下饭菜之肉丝蒜黄炒豆腐丝】---

【材料】猪里脊1块,蒜黄1把,豆腐皮200克,淀粉1小勺,料酒20克,油30克,盐1克,酱油15克

【制作】

1. 材料准备好:里脊、蒜黄、豆腐皮;
2. 里脊切细丝,放少许玉米淀粉和料酒,抓捏上浆;
3. 豆腐皮切细丝,入开水锅中煮3分钟;北方的豆腐皮比较硬,直接炒不好吃,煮一煮变得柔软一些,易吸味,还适合牙口不好的人,也好消化;
4. 蒜黄切寸段;
5. 热锅凉油,肉丝入锅,中火,用铲子迅速划散,随着温度上升,肉丝根根独立,倒少许酱油上色、增鲜;
6. 豆腐丝入锅翻炒,可淋少许水增加湿度,这样也是为了使肉汁、酱汁更好地被豆腐丝吸收;想要颜色深,可淋酱油;
7. 起锅前倒入蒜黄,撒少许盐;
8. 迅速翻炒几下,出锅。

【小提示】

1. 北方的豆腐皮较硬,尤其是真空包装更硬,除了炒之前煮几分钟使其变软外,炒的时候也要淋些水,另外最好趁热吃,因为



凉了之后又变硬了;

2. 这道菜百搭,猪肉可换成牛羊鸡肉;

蒜黄可换成韭黄、青红辣椒、芹菜、胡萝卜等;菜;豆腐丝可换成豆腐干、熏干、腐竹等。

晚餐来一锅鸡腿粉条乱炖,搭配好丰富,吃得摇头晃脑真满足



这是一锅有滋有味、营养丰富的“乱炖”,听着不好听,看着也不那么出彩儿,但是吃着真不错,细看,超有料,搭配有讲究,这一大锅端上桌,家人吃得好欢喜。

一只鸡大腿剁小块,其富含优质动物蛋白质,本身就鲜味十足,再放一碗珍珠香菇和香菇水同炖,鲜味香味更加浓郁。豆腐泡(油豆腐)富含植物蛋白质,撕一小口同炖,既能保持形状,又能吸足汤汁,一咬满口爆汁。

辣椒除了起到配色作用,还富含维生素C和铁元素,微辣更促进食欲。山药粉条筋道滑爽,吸汤入味,起锅前撒一把青蒜段,增色添香。

从营养上考虑,每天、每餐、每菜,尽可能让品种多一些,因为每种食材提供的有效物质都不相同。这道菜看着有点黑乎乎,除了因为在灯光下拍摄的原因,还因为用泡香菇的水炖的,如果再加红辣椒或红彩椒、胡萝卜,配色上会更加“热闹”。

---【营养丰富超下饭的鸡腿豆泡炖粉条】---

【材料】鸡大腿1只,小香菇1碗,豆腐泡1碗,山药粉条1把,辣椒2根,青蒜1棵,大蒜4瓣,酱油30克,盐1克,热水2碗

【制作】

1. 材料准备好,小香菇提前2小时用

凉水浸泡;

2. 鸡腿剁小块;
3. 入温水中焯煮至完全变色,用漏勺避开浮沫捞出;
4. 鸡肉、香菇、泡香菇的净水、4瓣大蒜、2碗热水同入锅中;
5. 大火煮开后转小火,盖盖子焖炖15分钟;
6. 焯鸡腿和炖鸡腿时将配菜准备好:粉条用温水泡软,豆腐泡切一个小口便于吸汤入味;辣椒切小块,青蒜斜切段;
7. 将豆腐泡入锅,盖盖子继续小火焖炖15分钟;
8. 辣椒入锅,敞盖子炖2分钟;如果喜欢吃脆口的,起锅前再放也可;
9. 泡软的粉条入锅,翻拌入汤煮1分钟,不要完全煮到烂,出锅后粉条还会进一步吸汤变软;如果汤少可加适量热水;
10. 起锅前撒入青蒜段,稍加混合即可出锅。

【小提示】

1. 粉条可按自己的喜欢换品种,温水泡软,入锅后煮1-2分钟即可;
2. 小香菇比大香菇易熟,泡香菇的水味道浓郁,且含有一定量的水溶性营养物质,取净汤同炖;
3. 吃不了辣的可将辣椒换成青椒、彩椒、胡萝卜、青蒜等均可。

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

请扫码入稻寿司群

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

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

6-101 **Great American Buffet**

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

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

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
丰富健康沙拉吧
精美甜点

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

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)

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