

北京3口人的家常晚餐,1荤2素1汤红豆饭,解馋省时原来有窍门



晚餐,既要吃得好,又要吃得妙。所谓好,并不是非得大鱼大肉;所谓妙,即荤的一定要有,素菜更不能少。如果睡得晚譬如半夜才睡,晚餐可以丰富一些,这样能“扛”到上床睡觉,不会因为吃夜宵导致身体“发福”或者积食而辗转反侧睡不好觉。

今儿我家3口人的晚餐有大肘子,鸡汤,两个素菜,红豆饭。

大肘子可不是一顿能吃完的,仨人满打满算才吃了不到1/3个,剩下的用保鲜袋包起来冷藏,第二天做“肉夹馍”。鸡汤喝光了,剩下几块肉第二天早餐煮汤面就全“报销”。素菜吃光了,红豆饭按量焖的,吃干净了。

肘子和鸡汤看上去似乎需要的时间很长,像在家还算有时间,上班族想吃想喝哪儿有那么多时间等着啊。别着急,我边做边给你一些建议。

---【电饭煲炖肘子】---

十天半月吃一回,解馋。热吃、凉吃均

可。

【材料】猪前肘1个,大葱半根,大蒜5瓣,姜1块,八角3颗,花椒1撮,桂皮条,香叶3片,干红辣椒2个,盐4个,酱油40克,热水适量

【制作】

1. 猪前肘剔出骨头,刮毛,洗净;
2. 肘子入凉水锅,大火煮开5分钟;捞出,用温水冲洗干净;
3. 肘子、骨头和上述调料同入电饭煲内锅;
4. 撒盐、倒酱油、适量热水,水量不要超过肘子和电饭煲的上限水位;
5. 通电,选择“煲汤”程序,用时2小时;
6. 肉烂汤浓,趁热吃浓香软糯;吃剩下的装进保鲜袋,放冰箱冷藏,下顿切片切条蘸蒜醋汁食用或者做成肉夹馍都极好。

【小提示】

1. 前肘的骨头比后肘的小,相对来说肉就多,所以尽量买前肘;

2. 电饭煲的保水性较好,所以水不要放得过多,尤其用“煲汤”程序,几乎不会流失水分;

3. 上班族或者没有合适的时间来做,可以用电饭煲的“预约”功能,放好食材、定好时间,就等着香喷喷的肘子出锅吧。

---【鲜美滋养鸡汤】---

【材料】鸡半只(350克),胡萝卜1根,山药1根,枸杞1撮,姜2片,盐1克,热水1锅

【制作】

1. 1只700克左右的三黄鸡清洗干净;
2. 半只剁大块,半只保持完整形状做焗鸡,食谱另发;
3. 鸡块入温水焯烫捞出;
4. 山药削皮切段;胡萝卜去皮切块;姜切片;
5. 食材和热水同入电饭煲内锅;
6. 选择“煲汤”程序,1.5小时,出锅撒几粒枸杞,撒少许盐,混合均匀即可。

【小提示】

1. 鸡肉焯水后就不会有浮沫附着在鸡块上了,汤清味鲜;
2. 电饭煲的保水性较好,所以水量不要过多,以免鲜味过淡或者喝不完;
3. 可以利用电饭煲的预约功能。

---【油菜炒杏鲍菇】---

最近青菜价格上涨,不妨和其它蔬菜搭配在一起,既能让餐桌上有绿叶,又能摄取更多食材和营养。

【材料】油菜1把,杏鲍菇1根,油10克,葱花少许,盐1克

【制作】

1. 油菜和杏鲍菇清洗干净;
2. 油菜切碎,这样便于牙口和咀嚼能力差的人食用,也可切大段;
3. 杏鲍菇切细丝;
4. 炒锅中倒油,葱花炆锅,油菜帮和杏鲍菇同时入锅;
5. 翻炒2分钟微微变软,撒盐;
6. 炒到微微出汤时,将油菜叶入锅,翻炒均匀即出锅。

【小提示】

1. 这道菜吃得清香清爽,不要加酱油;

2. 油菜也可以换成小白菜、圆白菜、等脆嫩的蔬菜。

---【干辣椒炆炒圆白菜】---

百吃不厌的家常菜,脆嫩微辣,很爽口。

【材料】圆白菜半个,干红辣椒4个,油10克,盐1克,酱油20克,大蒜3瓣

【制作】

1. 圆白菜清洗干净;
2. 可手撕大块,也可刀切大块;大蒜剁碎,干红辣椒用量随口味调整;
3. 炒锅加热,倒少许油,放干红辣椒小火煸炒成浅褐色;
4. 倒入圆白菜,赶快翻炒几下,以免辣椒炸糊变苦;
5. 大火翻炒,撒少许盐,待圆白菜微微变软,淋适量酱油;
6. 翻炒几下,使菜叶都能沾上酱油汁,倒大蒜末,翻炒几下出锅。

---【红豆饭】---

红豆的浓香让大米饭的口感更丰富,粉红的颜色也让餐桌上多了更多暖意。

【材料】赤小豆1杯,大米2杯,凉水适量

【制作】

1. 赤小豆提前数小时用凉水浸泡;
2. 2杯大米淘洗干净;
3. 大米和赤小豆同入电饭煲内锅,加适量水;滴几滴油可以让大米更加香甜饱满;我用电饭煲刚炖完肘子,正好有少许油脂在里面;
4. 选择“杂粮饭”,用时1小时30分钟;
5. 米饭焖好了,赤小豆颗颗熟透;
6. 用饭勺将米饭打散,使赤小豆均匀分布在米饭中。

【小提示】

1. 赤小豆和红豆是不一样的,前者细长,有药用价值,后者圆鼓,有食用价值;
2. 豆子提前数小时泡发,焖饭时不但能节省时间,还能口感更加软糯;
3. 可利用电饭煲的预约功能。

首推
港式点心
拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglan 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,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

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!