

## 家人孩子喜欢的快手菜,6道家常做法,营养美味,适合上班族

快手菜的100种吃法,上班族和零厨艺的人想做点可口的小菜苦于没时间和没技术,今儿跟大家分享的6道家常菜,用简单的食材做出不一样的味道,学会了,保证家人孩子都喜欢吃。

### ---【巨下饭的麻辣肉末三丁】---

这道麻辣肉末三丁简单快手有滋味。把几样蔬菜切小丁,和肉馅同炒,几分钟出锅解馋下饭。调料可随意,咸鲜甜辣均可往里放,会有不同的口感。

【材料】猪肉馅150克,黄瓜1根,莴笋1根,胡萝卜1段,油10克,料酒15克,川香麻辣汁适量

#### 【制作】

1. 材料准备好:黄瓜、莴笋、胡萝卜、肉馅;
2. 黄瓜、莴笋、胡萝卜分别切小丁;
3. 温锅凉油,肉馅入锅,用铲子迅速划散,成小颗粒状;
4. 将不易成熟的胡萝卜丁入锅翻炒2分钟;
5. 黄瓜丁和莴笋丁入锅,翻炒2分钟全部变色;
6. 倒入适量川香麻辣汁,翻炒均匀即可出锅。

### ---【肥牛炒芹菜】---

肥牛卷除了吃火锅,用来炒芹菜也是极好的。肥牛的鲜,芹菜的脆,二者不但口感上互补,在颜色搭配上也很漂亮。不管是吃米饭,还是面食,肥牛炒芹菜都是一道不错的快手美味。

【材料】肥牛卷400克,芹菜1棵,油15克,盐2克,生抽15克

#### 【制作】

1. 肥牛卷和芹菜准备好;肥牛卷提前取出解冻,芹菜杆清洗干净;
2. 把肥牛卷拆成肥牛片,这样可增加受热及入味的面积,装盘也比卷卷好看;
3. 入开水锅焯烫变色即捞出,可去除掉多余的血水,炒后更清爽;
4. 芹菜斜切粗丝;
5. 炒锅中倒少许油,将芹菜翻炒变色,可淋少许水增加湿度;
6. 肥牛片入锅,撒盐、倒生抽,翻炒均匀即可出锅。

### ---【彩椒鸡片】---

这盘彩椒鸡胸片,做法简单,用不了几分钟就出锅,搭配彩椒花花绿绿,热闹非凡,即使是挑食的孩子都会爱上它。

【材料】鸡胸2块,黄彩椒半个,青椒半个,红甜椒半个,玉米淀粉10克,料酒20克,盐1,蚝油20克

#### 【制作】

1. 材料准备好:鸡胸肉、青红黄彩椒,清洗干净;
2. 鸡胸顺着纹路切成薄片;彩椒去籽切菱形块;
3. 鸡胸肉用少许淀粉和料酒抓捏上浆,经过这样的处理,鸡胸肉入锅成型,不碎不散,口感滑嫩;
4. 炒锅中倒少许油,彩椒片入锅,翻炒变色即可出锅;
5. 锅中留底油,没温4成热,肉片入锅,将肉片划散逐渐变色;
6. 肉片表面变色,倒入蚝油、盐,快速混合均匀;
7. 彩椒回锅,稍加翻炒,出锅。

### ---【香菇油菜】---

这道菜充满浓郁的香气,还能促进食欲。香菇肉质肥厚嫩滑,油菜富含膳食纤维,口感鲜嫩,清口,摆个盘,简单大方,造型也让人喜欢。

【材料】油菜1把,香菇数朵,玉米淀粉6克,酱油20克,凉水适量

#### 【制作】

1. 油菜、香菇清洗干净;
2. 香菇柄切下来;菇伞一切3瓣;油菜根部切一刀,但不要切断;
3. 一小勺玉米淀粉、适量酱油、适量凉水,调匀备用;
4. 煮一锅水,放一丢丢盐和几滴油,将油菜入锅焯变色即捞出,冲凉水可保持颜色翠绿,口感清脆;
5. 香菇块入锅焯煮2分钟,体积略有缩小;
6. 油菜摆盘,花型简单大气;
7. 香菇捞出无需过凉水,码放在菜芯上;
8. 淀粉浆搅拌均匀入炒锅,小火熬到冒泡即关火;
9. 芡汁浇在香菇上,再撒少许香葱末和红椒末做点缀即可。

### ---【干辣椒炒圆白菜】---

这是一道百吃不厌的家常炒菜,即使在饭馆里也是经久不衰的必点菜。圆白菜口感脆嫩,物美价廉,如果在饭馆点,没有10块、8块甭想拿下来,而自己家做,10块钱能买3、4个,得吃多少顿啊!

【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. 可以手撕大块;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,圆白菜微微变软,淋酱油;
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。

### ---【低脂清肠的蒜蓉蚝油生菜】---

脆嫩的生菜焯烫一下,更适合天气偏冷的春天食用。加上蒜蓉、蚝油汁更添鲜美。只需几分钟,就能享受到饭店级别的蚝油生菜。丰富的膳食纤维和维生素C更有清脂、去火。

【材料】生菜1棵,大蒜5瓣,酱油10克,蚝油15克,凉水半杯,油5克

#### 【制作】

1. 生菜清洗干净,大蒜准备好;
2. 大蒜拍碎剁末;
3. 生菜入开水中,焯烫变色即捞出,码盘,无需过凉水;
4. 炒锅中倒一点点油,小火,蒜蓉煸炒出香味,不要久炒;
5. 淋少许酱油;
6. 将半杯水稀释;
7. 倒蚝油;
8. 混合均匀,沸腾即关火;
9. 蒜蓉蚝油汁淋在生菜上即可。



### 6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

- 各類壽司拼盤
- 海鮮烏冬面
- 日式鷄套餐
- 鰻魚飯套餐
- 牛肉刀削麵
- 生魚片
- 招牌龍卷
- 珍珠奶茶
- 咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850



## 稻壽司 Inari Sushi



請扫码入稻壽司群

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am -8:30 pm

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



6-100

### 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球



## 莲花园 Lotus Garden

电话:703-255-9888

传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陕西刀削面美味正宗

