

5道快手家常菜,营养低脂喷香喷香的,下班回家就能做



过年大鱼大肉吃腻了,来几道简单快捷的家常菜,个个都是营养清淡低脂喷香喷香的,下班回家也要好好吃饭,一定要学会!

---【洋葱炒肥牛】---

吃火锅的肥牛卷,和洋葱等蔬菜炒一炒,一盘超级清爽脆嫩的下班菜就做好了。打眼一望,红白绿,真漂亮,不禁让人食欲大增。

【材料】洋葱半个,红甜椒半个,青蒜1把,油20克,盐2克,酱油15克

【制作】

1. 材料准备好:肥牛卷、洋葱、红甜椒;
2. 肥牛卷解冻,将卷打开;
3. 洋葱和红甜椒切细丝亮;
4. 肥牛片入开水锅,焯煮变色捞出;
5. 炒锅中倒少许油,先将洋葱丝煸炒变软;

6. 倒入肥牛片、红椒丝,撒盐、酱油翻炒均匀,起锅前撒一把青蒜叶,出锅。

---【韭菜豆芽粉丝】---

5分钟快手菜非这道菜莫属了,虽然是素菜,韭菜的清香无比;脆嫩多汁的绿豆芽,柔软的粉丝相得益彰;红甜椒丝为这道菜增加了活泼感;蚝油增加了鲜香。

【材料】绿豆芽400克,韭菜1把,红甜椒

半个,绿豆粉丝1小捆,油适量,蚝油20克,盐少许

【制作】

1. 食材清洗干净:绿豆粉丝用凉水泡软剪短,绿豆芽泡凉水去掉浮皮;
2. 韭菜切寸段,红甜椒切细丝;
3. 炒锅中倒适量油,大火加热,7、8成热时将豆芽倒入锅中翻炒,等豆芽略微变软时倒入适量盐和蚝油;
4. 混合均匀做出汤时,将粉丝入锅;
5. 随着温度的不断上升和盐、蚝油的加持,豆芽汁很快就被粉丝吸收了,继续大火翻炒;
6. 待粉丝吸收汤汁变柔软后,韭菜和红甜椒丝入锅,翻炒片刻便变色出锅。

---【虾酱炖豆腐】---

这道虾酱炖豆腐。做法简单,滋味却不一般,过程中用了鲜虾酱,豆腐特别入味儿,比只用酱油一味调料炖的鲜香太多了。

【材料】豆腐1块,虾酱3勺,蒜薹3根,油适量,酱油10克,葱花少许,水半碗

【制作】

1. 食材准备好;
2. 新鲜的虾酱是紫红色的;
3. 豆腐切大块;



4. 蒜薹切小段,主要起到增色提香的作用;

5. 炒锅里倒适量油,将葱花入锅煸出香味;

6. 将豆腐入锅,先不要翻炒,先让底部定型,再把豆腐翻身煎另一面;豆腐无需6面全煎金黄;

7. 将适量的虾酱放入豆腐锅中;

8. 用铲子小心将虾酱与豆腐混合;

9. 倒半碗水,再点几滴酱油,盖上盖子焖几分钟,起锅前将蒜薹段入锅,关火,翻炒均匀。

---【蚝油生菜】---

蚝油生菜是一道经典的粤菜,清爽鲜美,几分钟就出锅。它口感脆嫩,鲜咸适度,虽然是素菜,却比肉菜还受欢迎,百吃不腻。

【材料】球形生菜1颗,大蒜1头,蚝油30克,盐0.5克,凉水适量,油少许

【制作】

1. 球形生菜和大蒜准备好;
2. 将生菜叶一片片剥下来;
3. 大蒜做成蒜蓉;
4. 水开后将生菜入锅,焯烫变色即捞出,放盆里摊开,自然晾凉;

5. 把生菜叶一片片擦着码放在盘中;

6. 炒锅中倒少许油,温油,将蒜蓉煸炒至微黄;

7. 提前在蚝油汁中加一丢丢盐,再用半碗热水懈开,此时倒入锅中,煮开即关火;

8. 将蚝油汁和蒜蓉倒在生菜上。

---【西红柿炒鸡柳】---

这道菜清爽、鲜嫩、有滋有味,很适合女生和小孩子来吃。因为低脂低油,还加了西红柿,口感酸溜溜的,能促进食欲。

【材料】鸡胸1块,西红柿2个,小葱1根,油适量,盐1克,蚝油,淀粉1勺

【制作】

1. 鸡胸肉一块;
2. 鸡肉切条,用少许淀粉、清水抓匀上浆;
3. 西红柿和小葱清洗干净;
4. 西红柿切厚片,葱切末;
5. 炒热锅凉油,将鸡柳放入锅中,迅速划散开,这样就不会粘连在一起了;
6. 待肉表面变色后,倒入蚝油、撒盐;
7. 将葱末入锅中翻炒,均匀入味;
8. 最后将西红柿片放入锅中,翻炒几下就出锅。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

拿手菜

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店

NANJING BISTROT

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

港式点心

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

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

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈**八折优惠!**
具体折扣详情请扫码咨询

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

6-122