

夏天食欲差,试试这5道“酸辣”开胃菜,下饭解馋,简单省力



夏天一到,人的食欲就会不自觉地变差,看到红烧排骨都提不起兴趣,因此要学会调整饮食。夏天食欲差,试试这5道“酸辣”开胃菜,下饭解馋,简单省力!快来看看都有哪些菜吧,这几道菜正适合夏天,不怕天热没食欲。

第一道酸辣开胃菜——腌黄瓜

黄瓜清洗干净,去掉头和尾,切成粗细差不多的小条后去掉带籽的内瓢,这个部分水太多,去掉更好吃,去掉的内瓢可以直接吃掉,不浪费。

处理好后再切成小段,加盐腌制十分钟。小米椒切圈、生姜切是、大蒜切片待用。

锅内加油,烧热后放入蒜姜、花椒、小米椒,炸出香味后关火。

盛进大碗里倒入生抽、蚝油、老抽、陈醋、白糖,搅拌均匀。



挤一挤黄瓜内的水分后,把黄瓜倒进料汁内,搅拌均匀,腌制一个晚上,第二天就可以吃了,酸辣开胃,特别美味。

第二道酸辣开胃菜——酸豆角炒肉末
选择五花肉,去掉肉皮冲洗干净,剁成肉末,加少许料酒、生抽搅拌,腌制十分钟。酸豆角放进水里泡一会儿,洗净后切成小丁。大蒜切末、小米椒切圈、泡姜切末待用。

热锅凉油放入泡椒,炒十几秒后倒入肉末,快速翻炒到变色。

再放入蒜末、小米椒翻炒,炒出香味,然后倒入酸豆角,炒两分钟,加少许糖快炒几下出锅。

这道菜是经典下饭菜,配米饭配面条都很不错,酸辣开胃,快试试吧。

第三道酸辣开胃菜——酸辣藕丁



莲藕去掉外皮,冲洗后切成小丁,多清洗几遍去掉淀粉待用。小碗中放入盐、白糖、白醋、生抽、老抽,搅拌均匀,调整合适后待用。

锅内加水,煮开后倒入藕丁,煮一分钟捞出,立即过凉水降温,确保脆感。

锅内加油,烧热后放入辣椒段、蒜末,炸香后倒入藕丁翻炒。

炒均匀后倒入料汁,翻炒几下,再倒入淀粉水勾芡,酸辣藕丁做好了。酸辣藕丁脆脆的,下饭解馋,真好吃。

第四道酸辣开胃菜——酸辣土豆丝
土豆去皮洗净,切成薄片再起切成细丝,切好后多洗几遍,去掉淀粉,水变清澈为止,这样炒出来才不会黏糊。

切一点干辣椒段、一些葱段或者青椒丝待用,大蒜拍碎切末待用。



锅内加油,烧热后放入葱蒜、辣椒,炸出香味后倒入土豆丝,快速翻炒均匀,淋少许白醋激发出醋香味。

炒到土豆丝微微打蔫时加盐、白糖、鸡精,翻炒均匀,最后再加少许醋增加酸味。

第五道酸辣开胃菜——酸辣柠檬虾
虾剥成虾仁,去掉虾线冲洗干净。开水入锅加料酒煮熟,捞出过冰水待用。

大蒜切末、葱切葱花、小米椒切碎,放在碗内,锅里加油烧热,倒进碗里激发出香味。

然后加生抽、蚝油、陈醋、韩式辣酱搅拌均匀。接着把料汁倒进虾仁中,放入柠檬片、香菜,混合均匀腌制一会儿就可以吃了。柠檬切片后要籽去掉为好。

以上五道菜都酸辣开胃做法简单,你学会了么?当没食欲时,就做这些菜,保准胃口好吃得香。快动手制作吧。

饭前一碗汤,身体更健康! 推荐6道适合夏天喝的好汤,消暑补水



推荐6道适合夏天喝的好汤,简单易做,消暑补水,饭前喝一碗,健康过夏!快来看看怎么做吧。

第一道汤:西蓝花豆腐汤

用厨房剪刀把西蓝花剪成小朵,清洗两遍,开水入锅焯烫一下捞出。

鸡蛋打进碗里,加一点点盐搅散;嫩豆腐冲洗后切成小块待用。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,炒大块盛出,再放入少许葱白,炸一会儿倒入开水,煮开后倒入豆腐块。

再次煮开时放入西蓝花,煮一分钟后倒入鸡蛋块,加盐、胡椒粉调味,西蓝花豆腐汤就做好了。

第二道:秋葵虾皮蛋汤

秋葵清洗干净,可以用盐搓一搓,去掉表面的绒毛,洗净后开水入锅煮两分钟。

捞出过凉后切成小片。鸡蛋打进碗里,加一点点水搅散。

锅内加油,烧热后倒入虾皮翻炒,炒出香味后倒入开水。

煮沸腾时倒入秋葵,再倒入少许淀粉水,搅拌几下后缓慢淋入蛋液,蛋花形成后加少许盐、鸡精调味。

第三道:萝卜丝荷包蛋汤

萝卜去皮洗净,切成丝,不需要太细,切好后待用。生姜、香葱切末,香菜切段,虾皮冲洗干净待用。

平底锅烧热加油,打入鸡蛋,煎成荷包蛋,两面都煎成金黄色。

炒锅加油,烧热后放入姜末、葱末、虾皮翻炒,再倒入萝卜丝翻炒。

炒断生后加水,煮到沸腾时放入荷包蛋,中火煮几分钟,一直煮到萝卜变软即可。

最后加少许盐、胡椒粉调味,撒少许香菜末或者葱花点缀,增香,这道汤就做好了。

第四道:海带绿豆冬瓜汤

绿豆提前一天浸泡,现在天热了要放进冰箱。海带泡发洗净,切成小片,或者打成结。冬瓜去皮去带籽的瓢,冲洗干净切片。

少许排骨浸泡洗净。

排骨放进锅内,加水加料酒,煮开时撇掉浮沫,再捞出排骨用温水洗净。

炖锅内加水煮开,放入排骨、生姜片,大火煮开,再调小火焖煮。半个小时后放入绿豆、海带,再次煮开调小火焖煮,十分钟后放入冬瓜,再煮十几分钟,加盐调味即可。

第五道:菌菇虾仁汤

虾剥好去掉虾线,冲洗后加盐、胡椒粉、生姜丝抓均匀,腌制十分钟。

香菇洗净切片,金针菇洗净掰成小份,白玉菇洗净切两段。鸡蛋打进碗里,搅散后待用。

平底锅加油,烧热后倒入蛋液,煎成薄薄一层蛋皮,取出后切成小条。

锅内加少许油,放入生姜丝爆锅,再倒入香菇、白玉菇翻炒,炒软后倒入适量清水,放入金针菇。

煮开时放入虾仁,煮到变色,放入蛋皮,加盐、胡椒粉调味,菌菇虾仁汤就做好了。

第六道:丝瓜肉片汤

猪里脊冲洗后切成薄片,放进碗里加水,泡三分钟后换水,抓一抓挤掉水分。

然后加盐、胡椒粉、水、淀粉,抓拌均匀,腌制十五分钟。

丝瓜去皮洗净,切成滚刀块或者小条,下锅炒一炒加适量水。

煮开后放入肉片,快速用筷子搅散,煮到变色后加盐、胡椒粉、鸡精调味。

以上六道汤都很好喝,也简单易做,你学会了吗?

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

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am -8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
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