

# 分享6道家常菜,富含优质蛋白,简单易做又营养,给家人多吃



蛋白质是生命的物质基础,一旦蛋白质缺乏时,会出现抵抗力下降、疲劳、易感冒、易衰老等问题,对身体不利,所以在饮食上我们要多注意,每天要摄入足够的蛋白质。分享6道家常菜,富含优质蛋白,简单易做又营养,给家人多吃,少生病。快来看看都有哪些菜吧,建议大家常吃。

### 第一道家常菜——牛奶虾仁蒸蛋

虾仁去掉虾线,冲洗后加料酒、生姜丝、盐抓拌均匀,腌制一会儿。

鸡蛋打进碗里,加一点点盐搅散,多搅拌一会儿让蛋白蛋黄完全融合,然后倒入牛奶搅拌均匀。

放进蒸锅,盖一个盘子,再盖好锅盖,蒸八分钟后,将虾仁放在表面,继续蒸五分钟。

蒸好后取出,放少许生油、香油即可,牛奶虾仁蒸蛋就做好了。

牛奶、虾、鸡蛋都含丰富的蛋白质,因此这道菜蛋白质含量高,多做着吃。

### 第二道家常菜——鹌鹑蛋炖排骨

鹌鹑蛋洗净后凉水入锅煮熟,放进凉水里浸泡,去掉外壳待用。

排骨剁成小段,浸泡洗净,凉水入锅焯水,撇去浮沫用温水清洗干净。

锅内加少许油倒入排骨翻炒,炒干后放入冰糖、生抽、老抽翻炒。上色时倒入开水,放入生姜片、葱段、八角,大火

煮开。转小火焖煮到排骨熟透,捞出生姜、葱段八角,加少许盐调味,大火翻炒收汁。

鹌鹑蛋、排骨中含有丰富的蛋白质,这道菜要多吃,解馋下饭又营养。

### 第三道家常菜——豌豆瘦肉汤

新鲜豌豆剥好,冲洗后待用。猪里脊切成薄片,清洗两遍挤掉水分,加盐、胡椒粉、水、淀粉抓拌均匀,腌制十五分钟待用。

锅内加油,烧热后放入蒜片,炸香后倒入豌豆翻炒,炒至变色时倒入适量水。

煮到豌豆熟透,倒入肉片快速搅散,肉片变色时加盐、胡椒粉调味。

豌豆、瘦肉中含有丰富的蛋白质,常吃身体好。

### 第四道家常菜——番茄鱼

鱼处理干净,鱼肉片下来,再切成薄片,鱼骨剁成小段。鱼片内加盐、胡椒粉、生姜丝、淀粉抓拌均匀,腌制一会儿。

鱼骨和鱼头放进锅内小火煎,煎到金黄倒入适量水,放入生姜片、葱段,煮开后小火熬煮,半个小时后捞出鱼骨,鱼汤留着待用。

番茄洗净切块待用。锅内加油,烧热后倒入番茄,炒软炒出汁水。

将鱼汤倒进锅内煮开,放入鱼片,变熟后加盐、胡椒粉调味。

鱼肉中含有丰富的蛋白质,多吃鱼对身体有益。

### 第五道家常菜——金汤虾仁豆腐

虾仁去掉虾线,加盐、生姜丝抓一抓,腌制一会儿。豆腐切成小块待用。

鸭蛋黄放进碗里压碎,生姜、葱切末待用。

热锅凉油倒入虾仁,炒到变色,放入葱姜末炒香,再倒入鸭蛋黄翻炒。

炒到出泡沫时放入豆腐、清水,中小火煮五分钟,最后倒入少许淀粉水勾芡,再加盐调味。

豆腐、虾仁中都含有优质蛋白,这道汤不仅营养高,还非常好吃,没吃过的人要试试。

### 第六道家常菜——西蓝花炒鸡丁

鸡胸肉冲洗干净,切成小丁,加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

西蓝花剪成小朵,清洗两遍,开水入锅煮一分钟捞出,再过凉水待用。

热锅凉油倒入鸡丁翻炒,翻炒变色后盛出。留底油倒入西蓝花翻炒,炒均匀后倒入鸡丁,加少许盐、鸡精翻炒即可。爱吃辣可以添加小米椒。

以上六道菜都非常好吃,简单易做,你学会了吗?多吃这几道菜,富含优质蛋白,别错过了。

**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
- 松椒活鱼
- 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 BISTRO

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 VA 22032

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止 4/30/2022






# 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  
6-122



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,燕子翩然带来

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