

这6道家常小炒,比红烧肉吃着舒服,清淡少油,正适合炎热的夏天



天气越来越热了,在饮食上我们要及时调整,尽量少吃油炸、红烧等食物,否则吃得太油腻,会对身体造成负担,引起不适。这6道家常小炒,比红烧肉吃着舒服,清淡少油,正适合炎热的夏天,不妨常做着吃。下面我来分享一下具体做法,赶紧安排起来吧。

第一道:芹菜炒肉丝

这道菜简单易做,却是十分好吃的下饭菜,香味浓郁,而且食材丰富,清淡少油,美味又营养,在夏天里吃很舒服,建议经常做。

准备几样食材,分别有猪里脊、芹菜、黑木耳、胡萝卜。猪肉和芹菜多一点,黑木耳和胡萝卜是配菜少一点,搭配得当,做出来才会口感佳卖相好。

猪里脊切肉丝,加盐、胡椒粉、生抽、水、淀粉抓拌均匀,再加少许油混合,腌制十分钟。芹菜切段、泡发的黑木耳切丝、胡萝卜切丝待用。蒜末、姜末切好待用。

热锅凉油倒入肉丝滑炒,变色后盛出。留底油放入姜蒜爆锅,再倒入胡萝卜丝、黑木耳丝。

炒半分钟后倒入芹菜继续翻炒,炒到断生,倒入肉丝,加盐、鸡精,快速翻炒几下,即可出锅。

第二道:山药莲藕炒荷兰豆

夏天里吃点清脆爽口的菜最合适,这道山药莲藕炒荷兰豆就很不错,看起来清爽,吃起来脆口,比吃红烧肉舒服多了。

山药去皮洗净切片放进水中浸泡,莲藕也去皮洗净切片放水中浸泡,荷兰豆去掉两头和筋,洗净待用。蒜末切好待用。锅内加水,煮开后倒入荷兰豆,稍微烫一下就捞出。然后倒入一勺白醋,再倒入山药、莲藕,煮一分钟。

捞出后过凉。炒锅加油,烧热后放入蒜末,香味出来后倒入山药莲藕,炒到断生。再倒入荷兰豆快炒几下,加少许盐、白糖调味,这道菜就做好了。

第三道:香菇滑鸡

这道香菇滑鸡拌米饭拌面条都非常好吃,没胃口的时候可以试试。做法很简单,几步便可搞定,没吃过的人要试试。

两个鸡腿去骨,再将皮去掉,爱吃皮的话也可以不去,然后切成小块,装进碗内。

放入盐、生抽、胡椒粉、生姜丝、料酒抓拌均匀,腌制二十分钟。香菇洗净切片,青椒洗净切丝,大蒜拍碎待用。

热锅凉油倒入鸡肉,翻炒变色后倒入香菇继续翻炒,炒

软后加生抽、白糖调味。

最后倒入青椒快速翻炒几下,这道菜就做好了。

第四道:韭菜豆芽炒豆干

韭菜、豆芽、豆干都普通常见,但搭配在一起很好吃,成为了一道不错的下饭菜,建议大家夏天里常做这道菜,比红烧肉吃着舒服多了。

韭菜洗净控水,豆芽冲洗一遍控水,豆干洗净切片待用,大蒜拍碎待用。

锅内加油,烧热后放入蒜末,激发出香味后倒入豆干翻炒,再放入一勺黄豆酱炒香。

然后倒入豆芽,快炒几下断生后倒入韭菜段,炒到微微打蔫时加盐、鸡精翻炒即可出锅。

第五道:西葫芦炒鸡蛋

西葫芦是夏季蔬菜,水分足、营养足,鲜嫩可口,夏天里要多吃。

西葫芦洗净切薄片、鸡蛋打进碗里打散待用,黑木耳泡发洗净待用。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,炒成小块盛出。留底油倒入西葫芦翻炒,炒几下后倒入黑木耳继续翻炒。

炒断生后倒入鸡蛋,加生抽、蚝油炒均匀,最后加少许淀粉水勾芡,这道菜就做好了。

第六道:黄瓜炒虾仁

这道菜清淡少油,吃着不腻,非常鲜香,而且营养丰富,老少皆宜,建议经常吃。

虾仁去虾线,冲洗后加盐、胡椒粉抓拌均匀,腌制一会儿。黄瓜洗净切丁或者小块待用。

热锅凉油倒入虾仁,炒变色后放入少许姜丝翻炒,再倒入黄瓜翻炒。

加少许盐炒均匀,再加少许淀粉水勾芡,黄瓜炒虾仁就做好了。

以上六道家常小炒,你学会了吗?快动手制作吧。

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 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 VA22032

COUPON 10%off 只限堂吃 截止4/30/2022

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

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)

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定 6-122

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

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

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

门店已经试营业啦!