

中秋家宴,5菜1汤已备好,有荤有素,简单好吃,家人都喜欢



中秋节是每年的农历八月十五,今年在9月10号,一个值得期待的日子,家人团聚在一起,说说笑笑、吃吃喝喝,让人无比幸福。这一天要做一桌美食,让家人吃好,如果你不知道做些什么,不妨来看看。中秋家宴,5菜1汤已备好,有荤有素,简单好吃,家人都喜欢!

一、板栗红烧肉

制作步骤:

五花肉表面的猪毛去除干净,再放进热锅内烫一烫猪皮,烫好后擦洗干净,切成大小差不多的小块。

锅内加水,煮开后倒入肉块,煮出浮沫后撇净,捞出肉块待用。

炒锅洗净烧干,倒入少许食用油,再倒入肉块煸炒,炒出少许油脂后盛出。

再次将炒锅洗净,或者用不粘锅,放入少许油和冰糖,炒出糖色,倒入肉块翻炒。

炒均匀后倒入适量开水,再加少许生抽、红烧酱油、八角、香叶、生姜片、葱段,小火炖煮四十分钟。

炖肉时,给板栗表面划几刀,倒进开水锅内煮三分钟,再趁热去掉外壳。

等肉炖好后,去掉葱不要,放入板栗,加少许盐,继续小火炖20分钟。

最后开大火翻炒收汁,这道菜就做好了。

二、口水鸡

制作步骤:

准备两个鸡全腿,清洗干净后放进锅内,倒入适量清水,放入生姜片、葱段、花椒粒、料酒,煮出浮沫后快速撇净,再煮二十分钟关火。

不着急揭盖子,焖五分钟,时间到后捞出鸡腿,放进冰水中泡一段时间。

碗内放入辣椒面、花椒面、白芝麻,锅内倒入食用油,放入生姜片、葱段、八角,开小火炸一会儿。

香味出来后捞出材料,将热油倒进碗内搅拌均匀。再放入盐、白糖、生抽、蚝油、陈醋搅拌均匀。

鸡腿凉下来后擦干水分,剁成小块摆进盘内,撒点蒜末、花生碎、葱花,倒入料汁,就可以上桌了。

三、红烧鱼块

制作步骤:

草鱼处理干净,剁成小块擦干水分。盘内倒入少许面粉,放入鱼块混合。

锅内加适量油,烧热后调小火,将裹了面粉的鱼块放进锅里,煎成金黄色盛出。

放入葱姜丝煸炒,再倒入料酒、生抽、红烧酱油、清水、盐、白糖、胡椒粉。然后放入鱼块,小火炖二十分钟。

最后开大火收汁,这道红烧鱼块就做好了。

四、木耳鸡蛋炒肉片

制作步骤:

木耳加温水泡发。猪里脊切成薄片,加盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

鸡蛋打进碗里,搅散待用。胡萝卜去皮切片待用。黄瓜切片待用。

炒锅加油,烧热后倒入蛋液,炒成小块盛出。留底油烧热,倒入肉片滑炒,炒到变色后盛出。

然后放入蒜末、葱段爆锅,倒入胡萝

卜片、木耳翻炒,炒到断生后倒入黄瓜片、鸡蛋、肉片翻炒均匀。

最后加盐、蚝油翻炒均匀,这道菜就做好了。

五、宫保虾仁

制作步骤:

虾仁准备好,去掉虾线后加料酒、盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

花生米冷油下锅,小火炒到酥脆盛出,放凉待用。生姜切末、干辣椒切段、大葱切段、蒜切片待用。

碗内放入料酒、白糖、生抽、醋、豆瓣酱、番茄酱搅拌均匀待用。另一个碗放入淀粉和水搅拌均匀。

锅内加油,烧热后倒入虾仁翻炒,变色后盛出。留底油放入葱姜蒜、花椒粒、干辣椒炒香。

然后倒入料汁烧开,倒入虾仁翻炒均匀,接着倒入花生米翻炒。

最后倒入淀粉水,炒至浓稠就可以出锅了。

六、莲藕胡萝卜玉米排骨汤

制作步骤:

排骨段清洗干净,倒进锅内加适量水和料酒,煮出浮沫,撇净后捞出排骨用温水清洗干净。

莲藕、胡萝卜、玉米洗净切块。生姜片、葱段切好待用。

排骨、莲藕、胡萝卜、玉米放进锅内,加足量开水,再放入姜片、葱段,大火煮开。

然后调小火炖煮,煮到排骨熟透,最后捞出葱段不要,加盐调味,再小火焖十分钟即可。

快开学了,常给孩子吃这5样食材,增强免疫力少生病

开学了,家长们都做好准备了吗?相信每位家长都为孩子准备好了书包等学习用具,但只准备这些可不行。孩子三餐不能马虎!家长需要提前做好准备,安排好每天的饭菜,让孩子吃饱吃好,每天健健康康的去上学。

一、鸡蛋

分享食谱:糖醋荷包蛋

碗中放入一勺生抽、一勺蚝油、一勺白糖、一勺醋,搅拌均匀后可以尝一下味道,不合适再稍微调整一下。

平底锅倒入食用油,烧热后调中小火,打入鸡蛋,煎到一面定型后翻面,再将另一面也煎好。

等全部煎好后,倒入刚调的料汁,混合均匀后盖好盖子焖两分钟,如果比较干,可以加少许水,焖一会儿为了入味。

时间到后收汁,再撒点葱花就可以出锅了,酸酸甜甜,吃起来真美味,孩子一定喜欢吃。

二、鸡胸肉

分享食谱:毛豆炒鸡丁

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。

毛豆、胡萝卜丁、玉米粒都准备好,蒜末切好待用。热锅凉油倒入鸡丁,滑炒到完全变色盛出,留底油倒入毛豆、胡萝卜丁、玉米粒翻炒。

炒到毛豆变深绿后加盐翻炒均匀,再倒入少许水,盖好盖子焖一会儿。

等毛豆熟透后,倒入鸡丁,加盐、生抽翻炒均匀即可出锅。

三、豆腐

分享食谱:红烧豆腐丸子

猪肉剁成肉末,加入盐、胡椒粉、生抽、鸡精搅拌均匀,再将老豆腐捏碎放进肉馅中。

搅拌均匀后加少许面粉混合好待用。锅内加油,烧热到五成热后调小火,虎口挤出丸子放进油锅里。

炸成金黄色捞出。炒锅内放入生抽、蚝油、红烧酱油、水混合均匀,烧开后倒入豆腐丸子。反复翻动几下,最后倒入淀粉水勾芡,撒点葱花即可出锅。

四、猪里脊

分享食谱:番茄里脊

猪里脊冲洗干净,切成薄片,加盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟入味。

番茄洗净,用开水烫一分钟,将外皮去掉,再切成小丁待用。

热锅凉油倒入里脊片,滑炒到完全变色后盛出。留底油放入番茄丁翻炒,炒软后倒入番茄酱、盐、生抽翻炒。

然后加少许水,如果有汁水也可以不加水,接着倒入里脊片,快速翻炒均匀,撒点熟白芝麻、葱花即可出锅。

五、牛肉

分享食谱:杏鲍菇炒牛肉

牛肉切成小丁,加水抓洗几遍,去掉血水后加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀,腌



制十五分钟。

杏鲍菇洗净切成小丁待用。青红椒切丁待用,辣椒的选择可根据孩子的口味调整,实在不能吃辣也可以不准备辣椒。

热锅凉油倒入牛肉翻炒,翻炒变色后盛出。留底油倒入蒜末爆锅,再倒入杏鲍菇翻炒。

将杏鲍菇炒干后倒入牛肉、青红椒丁,再加盐、生抽、蚝油,翻炒片刻即可出锅。

以上五种食材均含较高的蛋白质,常吃增强免疫力少生病,快动手做给孩子吃吧。

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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

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

*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

门店已经
试营业啦!

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