

三口之家周末午餐晒圈火了,儿子:妈妈做的饭菜就是香,总吃不腻



对于普通百姓来说,居家过日子就是实实在在的生活,中国百姓大多数是三口之家,虽然人不多,但一年三百六十五天,一日三餐,也不是件简单的事儿,既要营养健康,

又要适合家人的胃口,还要在有限的预算中精打细算,常常会让人头疼,所以作为煮妇要在平时饮食中多花点心思。作为上班族,平时的午餐大家都是在外面吃,只有周末一家三口会聚齐。周末的时候,我会花上一些时间为家人精心制作些爱吃的菜肴,早上出门买了些羊排、牛肉、莲藕、白萝卜、娃娃菜、笋瓜等回来,花了一个多小时,搞定了2荤2素:莲藕炖羊排、牛肉炒萝卜和剁椒烧茄子、海鲜菇炒娃娃菜,实惠好吃营养高,全部吃光盘。武汉三口之家周末午餐晒圈走红,不剩菜不浪费,好吃不贵吃得特舒服,儿子夸到:妈妈做的饭菜就是香,总吃不腻。一起来看看这些菜的具体做法吧。

【莲藕炖羊排】
原料:羊排 莲藕 姜 葱花 郫县豆瓣酱 酱油 高度白酒 胡椒粉 油盐
制作:先将羊排冷水下锅焯煮,加入姜片和高度白酒,焯好后捞出备用;将羊排倒入电压力锅中,加入莲藕块和姜片,加入郫县豆瓣酱、料酒、酱油,再加入适量的水,加盖后按下电压力锅上炖煮牛羊肉的功能键,时间到,“莲藕炖羊排”就制作好了,最后加入适量的盐和胡椒粉调味后大火收汁,盛入

钵中撒上葱花即可。
【海鲜菇炒娃娃菜】
原料:娃娃菜 海鲜菇 枸杞 油盐
制作:热锅凉油,加入准备好的海鲜菇进锅翻炒,将其翻炒至六、七成熟,加入娃娃菜进锅翻炒至微微软,再加入适量的盐调味,最后加入枸杞翻炒均匀即可。

【牛肉炒白萝卜】
原料:牛里脊肉 白萝卜 小米椒 生抽 酱油 料酒 淀粉 葱花 油盐
制作:牛里脊肉片加入盐、淀粉、生抽、料酒等调味料拌匀腌制一下;烧锅水加入1小勺盐,将白萝卜片放进锅中煮上两分钟捞出备用。热锅凉油,加入牛肉片进锅翻炒至变色,加入焯好的白萝卜片进锅翻炒两下;加入少许酱油翻炒均匀,加入少许小米椒翻炒均匀,最后加入适量的盐翻炒均匀,再放入葱花即可。

【剁椒炒笋瓜】
原料:笋瓜 剁椒 蒜末 葱花 油盐
制作:热锅凉油,加入1大勺蒜末进锅煸炒香,加入笋瓜块进锅翻炒几下,加入水焖煮2分钟,加入1大勺剁椒进锅翻炒几下,最后加入适量的盐调味即可。

秋冬为何要喝白酒? 白酒应该怎么喝? 这些小技巧你都知道吗?

转眼间,霜降过去了,即将迎来的是立冬,也就是说一年中的大部分时间都即将过去。世间万物,都有它需要遵循的法则,这个法则不仅是要顺应季节的转变,人的年纪的增长,也在顺应这个轮回。

冬天是一年中寒冷,也是人身体最脆弱的时候。人们开始放任农作物的生长,开始感叹大自然的神奇手法,开始聚在家里御寒保暖。说到御寒保暖,懂得养生的人讲究方式方法,讲究修身养性。

首先要添加衣物,少吃凉的食物;另外在喝的上面,也非常注意,冬季讲究要喝点热酒,几个人围在火炉旁,暖暖手,聊聊天,喝喝酒,乐哉乐哉。喝酒可不是随便什么酒都可以喝,同样跟吃饭一样,有讲究。要喝就喝纯粮食酿造的酒,不喝勾兑酒,否则可能会对身体产生很多的危害。

面对严寒天气的将至,白酒应该怎么喝? 秋冬喝酒的好处又有哪些呢?

首先要强调一下,我们说喝点小酒,意思是白酒,绝对不是啤酒。啤酒在严寒天气,对于身体的损害相当大。另外你说想喝点其他酒,除了白酒,好一点的红酒和黄酒也都是不错的选择,但比较起来,还是更推荐白酒。

秋冬为何要喝白酒?

一、保暖御寒

人们经常都有感觉,每次喝完白酒后身体会瞬间感觉到一股莫名的燥热。这种燥热被人们叫做“保暖御寒”。如果在夏天,会

感觉不适。但是放在寒冷的冬天,确实大有用途。另外就算是酒放的时间长了凉了,可以加热一下,俗称温酒,也叫热酒,是适合冬天的饮品。其实说实话,用白酒保暖御寒,只是一时的。因为白酒它自己本身的热量是非常有限的。所以在酒之后还需要多添加衣物来保暖御寒。

二、愉悦心情

平时和朋友吃饭的时候,得来点小酒,一起娱乐娱乐,这也是很多人喝酒的风格。毕竟大家年龄相仿,在一起可以有更多得话题,可以彼此倾诉,谈谈工作,拉拉家常,喝高兴了在吹点小牛,也不失为一种放松方式。可能那一瞬间工作的不顺心、生活的压力等就消散了。

三、调节气氛

有的时候在酒桌上,难免有说错话的时候;或者为了某个工作上的事,没做好,想跟领导解释,却不好意思开口,这个时候,酒就起到作用了,你可以借着这杯酒,把你的真诚说出来,领导肯定不会在这个时候驳了你的面子。对于人际交往来说,酒真的是个很好的调节剂。

秋冬白酒应该怎么喝?

一、加热饮用口感更好

我们经常会在电视剧里看到古人在炉子上温酒,其实就一加热,便可使得其中的杂质挥发掉,是有益处的,也能保暖,也可以做个暖壶,暖手用。

二、饮酒要讲究适度



饮酒过多,会导致烂醉,严重可能会造成晕厥,所以饮酒要讲究适度,讲究量,切勿多喝。

三、绝不可空腹饮酒

请一定要记住,不可空腹饮酒。如果喝酒之前肚子里并未有任何食物,长期下来身体就会受损,就算后来快速补上食物,也于事无补。

事无补。

四、要喝就喝粮食酒

如果真的酒太多,不知道要选择哪款酒,最好的方法就是喝酒尽量选择纯粮好酒,这样即使偶尔过度饮用也不会对身体造成太大的伤害,至少不会醒来头疼。

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

南京饭店
NANJING BISTRO

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止:4/30/2022

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

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 生蝴蝶
- 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