

西芹和它是绝配,不放肉也很香,鲜美便宜又减脂润燥,多吃不长胖

转眼即将进入十一月份,这时正值秋冬交替的时节,秋天即将过去,冬天就要来临了,此时白天和夜晚的温差越来越大,空气也更加的干燥,我们常常容易“上火”,因此我们饮食上甘淡滋润之食物为主,在吃鱼肉滋补的同时,餐桌上别忘了增加些清淡又营养的素菜来降火去燥。今天给大家分享一道我们全家人都喜欢的家常小炒——胡萝卜西芹炒千张,是以千张和西芹两种主要食材,再搭配上些胡萝卜一起炒制而成的。

千张是一种豆制品的一种,富含钙质和植物蛋白;而西芹热量低、高膳食纤维,多吃能清热降火,促进胃肠蠕动,秋冬进补吃多了大鱼大肉,多吃些西芹有利于帮助通便排毒,帮助消化。胡萝卜有着“小人参”的趣味,不仅能为菜肴增加营养,还能丰富色彩。将它们放在一起炒,吃起来特别清脆爽口,味道还清香宜人,虽然是全素的食材搭配,做法也非常简单,但是营养全面味道好,是一道适

合秋冬季节吃的素菜小炒,简单炒一炒五分钟上桌,清口去油腻,不放肉也很香,鲜美又便宜,减脂又润燥,多吃还不长胖,上桌必吃个精光。一起来看看这菜的具体做法吧。

【胡萝卜西芹炒千张】

原料:千张1张 西芹2片 胡萝卜半根 油盐 适量

制作:1.准备好原材料;2.烧锅开水,加入少许盐和几滴油;3.将千张片和西芹片放入锅中焯煮两分钟后捞出备用;4.热锅凉油,加入胡萝卜片进锅翻炒两下;5.加入焯好的千张片和西芹片进锅继续翻炒两下;6.加入少许盐翻炒均匀;7.盛入盘中。

小贴士:1.提前将西芹片和千张片放入锅中焯煮两分钟处理好;2.用少许油煸炒胡萝卜片更利于胡萝卜素的吸收;3.将胡萝卜片翻炒两下后加入焯好的配菜进锅翻炒两下,再加入盐调味,翻炒均匀即可。



藕和它俩一起炒鲜美极了,滋补润燥炒一炒5分钟出锅,全家都爱吃



此时正值秋冬交替季节,气候逐渐转为寒冷的同时也伴随着秋季的干燥,因此在这个时期,既要注意营养滋补,来提高身体的抵抗力来迎接即将到来的冬季;同时又要滋阴防秋燥。说起莲藕,它是秋季滋补润燥的明星食材,尤其是进入秋冬季节,地上的荷花和荷叶已经枯败,而地下的莲藕积蓄了大量的养分和能量,多样此时莲藕营养价值是特别丰富的。秋冬季节正是吃莲藕的季节,湖北是千湖之省,盛产莲藕,莲藕不仅通长肥硕、质细白嫩、藕丝绵长,而且口味香甜、生脆少渣,品质极高,且营养价值极为丰富,能润燥止渴、清心安神、补血益气、益胃健脾,药用、食补两相宜。每天去市场上买菜,都会看见菜摊上堆放着成堆的莲藕,白白胖胖的,这时的莲藕清甜爽脆,滋味可好看了,千万别错过。

家人都爱吃莲藕,我三天两头就会买上一截回来,炒菜、炖汤或者凉拌,各种吃法换着花样来吃。今天就用莲藕搭配上五花肉和青椒来道简单的家常小炒,三样菜一起炒实在太鲜美了,荤素搭配,做法还简单,炒一炒五分

钟就能上桌,营养滋补又降燥,开胃下饭又解馋,上桌必吃个精光,是一道秋天不可错过的家常小炒。一起来看看这菜的具体做法吧。

【青椒莲藕炒肉片】

原料:五花肉1小块 莲藕1节 青椒2个 姜末 少许 生抽1勺 料酒1勺 油盐 适量

制作:1.准备好原材料;2.烧热锅放入适量的油,加入姜蒜末爆香;3.加入五花肉片进锅煸炒至微微出油;4.加入莲藕片进锅继续翻炒两下;5.加入少许料酒翻炒均匀;6.加入少许生抽进锅翻炒上色;7.加入青椒片进锅继续翻炒几下;8.青椒片微微变色后加入少许盐调味,翻炒均匀;9.盛入盘中。

小贴士:1.先用少许油将姜蒜末爆香;2.放入五花肉片煸炒至微微出油,这样炒出来的菜更香,且五花肉不油腻;3.将莲藕片放进锅中翻炒两下后,加入调味料继续翻炒,再加入青椒进锅去炒;4.青椒微微变色后加入盐调味翻炒均匀即可。

大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123

北京烤鸭

韩式烤肉

中式火锅

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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

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, UberEats, Doordash, Fantuan