



## 分享4道晚餐菜谱,几分钟就可以上桌,好吃不长胖,胃也舒服

追求健康,首先要从饮食做起,管住嘴,迈开腿,永远跑不掉如果你身体状况良好,请离开!

吃一顿丰盛的早餐、丰盛的午餐和少量的晚餐。其实最难控制的就是晚餐。饮食原则是少吃肥肉,多吃蔬菜。胃肠蠕动快,胃舒服。有助于带走体内垃圾。好吃又不长胖。

分享4种快手晚餐,你可以试试这些!

### 第一项【金针菇辣椒炒韭菜】

所需材料:金针菇1小把、韭菜1束、红甜椒1个、盐2克、花生油

详细方法:

准备材料:细香葱、金针菇和红甜椒

1.准备材料:  
将金针菇的硬根切下,撕开,泡水洗净。再次挤去水分。将韭菜和红辣椒洗净

2.金针菇从中间一分为二,韭菜切段;红辣椒去蒂去籽切丝

3.炒锅烧热,烧热花生油,加入金针菇,大火翻炒

4.炒至金针菇变软,待汤汁略出后,加入韭菜和红辣椒翻炒

5.炒至韭菜枯萎,加盐调调味,翻炒几下即可出锅

### 第二道菜~【番茄炒金针菇】

所需材料:金针菇300克、西红柿100克、大蒜3瓣、大葱、盐适量、植物油适量

详细方法:

准备主料:金针菇、西红柿

1.金针菇切去根部,撕开,放入盆中,泡水洗净,挤干水待用,西红柿洗净切片,蒜拍碎切蒜末,葱切丝

2.在煎锅中加热植物油,加入蒜末炒香。

加入金针菇和西红柿,用大火翻炒

3.西红柿变软后加盐调味,加入葱丝,再翻炒几下即可出锅,这道菜的蒜末需要小火爆炒才能出香味,否则火大了就糊了,这道菜也不好吃。

西红柿和金针菇一起下锅,味道鲜美,如果先炒西红柿,味道会酸

### 第三道菜~【豆腐炒荷兰豆】

所需材料:豆腐半块、荷兰豆半把、大蒜2瓣、葱花、水淀粉适量、盐、植物油少许

详细方法:

准备主料:豆腐和荷兰豆。荷兰豆,去除麸质并清洗

1.豆腐切三角片,蒜去皮,压扁,剁碎

2.炒锅烧热,植物油烧热,放入豆腐片小火煎至微黄,中途翻面,捞出待用

3.将蒜末和葱花放入锅中炒香,然后加入豆腐,然后将水和配料放平,加入荷兰豆,加盐调味

4.锅里还有一点菜汤的时候,倒入水淀粉勾芡,翻炒几下就可以出锅了

这道美味的要点:豆腐炸黄后,加水煮熟,可以使老豆腐变软,吸收味道,口感更佳

### 第四道菜~【香辣生菜】

所需材料:生菜1头、大蒜4瓣、干辣椒适量、湿豆豉2勺、盐适量、植物油适量详细方法:

准备主料:1个生菜

1.生菜撕成大块,泡水洗净,大蒜切片

2.锅里加水,烧开,加入少许盐和植物油,将生菜放入水中,变色后立即捞出,放入冷水盆中焯一下(生菜稍微烫点颜色会更好,减少汤汁,口感会更脆)

3.炒锅烧热植物油,加入蒜片和干辣椒炒香

4.加入微辣的酱油翻炒出香味,然后加入挤过水的生菜

5.加盐调味,大火翻炒几下即可出锅

**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~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

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

**\$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 Woodglan 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。  
\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, Ubereats, Doordash, Fantuan  
Email: Yanziluosifen@gmail.com