

# 这4种蔬菜晒干吃起来比新鲜的还香！放久了也不会坏,红烧肉炒菜好吃



俗话说,“一方水土养一方人”。生活在不同地域的人们,不仅在性格和思想上存在差异,在饮食上也有很大差异。“甜咸之争”,这是最典型的区别。不过,每个人的饮食习惯不同,自然有相似之处。我知道一种,那就是晒干的蔬菜。很多不了解的人可能会认为北方人多吃干菜,所以属于北方。其实,这是一种误解。作为南方人,我们这里

晒干菜的人很多。每逢天气好的时候,各种蔬菜干总是晒晒晒干储存,随时吃拿都非常方便。说起干菜,可能很多人都不爱吃。其实,大家可能都没有吃过好吃的菜干。要知道有些蔬菜晒干后比新鲜的好吃!今天就和大家分享4种这样的干菜。晒干这4种蔬菜,味道比新鲜的还香!久了还不错,炖的炒的都好吃!和喜欢的朋友一起来看看吧。

**第一种:干白菜**  
卷心菜是我们最常见的蔬菜,也是大多数人都喜爱的蔬菜。它不仅味道鲜美,而且营养价值特别高,所以有“百菜不如白菜”之说。卷心菜的制作方法也有很多种。炒白菜、炖白菜等都可以做的非常好吃。其中,一定不能错过干白菜。把白菜晒干,冬天炖肉,做汤。味道真的不错!我家总是准备干

白菜和肉一起煮。吃起来超级满足!  
做法:准备适量的白菜,先将白菜用清水冲洗干净,然后在锅中加入适量的水,将水烧开,然后将洗净的白菜放入锅中焯水,焯水的时间不宜过长时间太长,需要90秒左右,等白菜焯水变软的时候,一定要捞起来。白菜捞出后沥干水分,挂在绳子上,放在阳光充足的地方晾干。干燥时间取决于当地的天气。白菜只要晒成黑白色就可以晾晒了。

**第二种:白萝卜干**  
萝卜有“小人参”的称号。它不仅营养丰富,而且口感非常好。大家一定要多吃。除了多吃新鲜的萝卜,还应该试试萝卜干。萝卜干晒干后味道很好。不管是炒肉还是炖肉,味道都很香,是大家不能错过的一道美食。

**第三种:干豆**  
许多人喜欢新鲜的豆子,但更多的人喜欢干豆子,因为干豆子和新鲜豆子完全不同。它有一种特殊的香味,吃起来非常过瘾,尤其是红烧肉,味道鲜美。没吃过干豆的朋友一定要尝尝,一吃就会喜欢上。

做法:准备适量的豆子,将豆子洗净,去掉头尾和有虫眼的地方。锅中加入足够的水,将水烧开,然后将豆子放入沸水锅中焯水约60秒。让它在阳光下晒干,等到它完全干透。

**第四种:干生菜**  
新鲜的生菜吃起来酥脆,别有一番风味。很多人都爱吃。然而,干生菜并不逊色于新鲜生菜。干生菜香气更浓郁,口感清脆甘甜。不管是炒肉,还是涮涮锅,味道都很不错,有兴趣的朋友一定要试试。

做法:准备生菜适量,生菜去叶,去皮,用清水冲洗干净;洗净切成厚薄适中的薄片,放入碗中,加入适量盐,拌匀。在冰箱中腌制半小时或过夜。腌好后捞起来放在透气的筐里,然后放在太阳底下晒干。水干后,将其干燥。晾干后装入罐中密封保存。

**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)

热辣 \$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

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

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

港式点心

拿手菜

首推

拿手菜

**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

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: [Yanziluosifen@gmail.com](mailto:Yanziluosifen@gmail.com)

\*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