

# 人气家常菜, 10分钟出锅, 每道都超级下饭



现在人们的生活条件提高了,想吃什么一年四季都可以随手买到;但是你会发现,越是越容易获得的时候,反而越不知道吃什么了,觉得什么都不如以前吃的美味;

都说好吃不过家常菜,口味换来换去,最后还是不过家里妈妈做的一盘炒菜,再配碗米饭吃得又舒服又回味无穷;今天咱们就分享几款快手家常菜,日常小炒,家的味道,才是最被人认可又值得想念的。

## 一、手撕包菜

【食材】:五花肉、包菜、葱姜蒜、干辣椒段

【制作步骤】:

- 1、五花肉切片加料酒,姜片,食盐腌制10分钟;包菜手撕成小片,葱姜蒜切片,干辣椒切段;
- 2、热油锅,先将五花肉煸炒出油脂,倒入切好的葱姜蒜、干辣椒段,翻炒均匀后;将准备好的包菜倒入里面;
- 3、加生抽、蚝油、食盐、一勺白糖提鲜,快速翻炒大概2分钟左右,出锅前淋入一点香醋,关火拌匀,就可以直接装盘了;

包菜做的时候一定要手撕,不要刀切,这是这道菜最关键的地方,手撕出来的包菜,不会破坏蔬菜纤维,能更大程度保持原味,才是这道菜的灵魂;

## 二、干锅花菜

【食材】:五花肉、花菜、小米辣、老干妈、蒜苗

【制作步骤】:

- 1、五花肉切片、花菜切成小朵洗净后开水焯一分钟;蒜苗切段,小米辣切段,备姜末;
- 2、热油锅下入五花肉煸炒出油脂,加入姜末;下入蒜苗葱白部分和小米辣,加生抽、蚝油、食盐、白糖提鲜,再加一勺老干妈,翻炒均匀;
- 3、倒入花菜,大火快速翻炒,因为花菜焯过水,易熟,炒30秒左右,关火前倒入蒜苗叶;翻炒均匀就可以直接出锅了!

花菜有的喜欢吃比较软烂的,可以提前焯水;同时在洗花菜的时候,可以提前用盐水浸泡一会,这样才能更好地把花菜里面的杂质完全冲洗干净;

## 三、麻婆豆腐

【食材】:豆腐、牛肉末、葱蒜、干辣椒,麻椒

【制作步骤】:

- 1、豆腐洗净后,直接改刀切成四方小块,不要太大,否则后续下锅煮的时候不宜入味;
- 2、锅内烧水,水开后加入一小勺食盐,下入豆腐焯水一

分钟,然后捞出控水,过凉后放一旁备用;

3、热油锅,下入肉末炒至变色;加入一勺豆瓣酱和黄豆酱;小火炒出红油;

4、下入干辣椒、麻椒、蒜片炒香;加入适量的开水,加入生抽、蚝油、料酒搅拌均匀后大火烧开;

5、然后将豆腐放入锅内;转中火炖煮5分钟左右,我们勾入水淀粉;再次烧开后汤汁浓郁就可以关火出锅了;装盘后再撒点葱花点缀一下;就可以直接上桌开吃了~

最后一步勾芡很重要,可以少量多次添加,勾的太多,太粘稠,吃的时候像糊涂一样,勾的太稀,汤汁不粘稠,影响口感;

## 四、宫保鸡丁

【食材】:鸡胸肉、油炸花生米、大葱、黄瓜、胡萝卜、葱姜蒜

【制作步骤】:

- 1、鸡胸肉洗净后擦开水分,改刀切成四方小块;放入碗中加盐、料酒、生抽蛋清,生粉,抓拌均匀腌制10分钟;大葱切段;黄瓜和胡萝卜切成四方小丁备用;
- 2、热油锅,将鸡胸肉过油炸至变色后捞出;自然放凉二次复炸表面金黄控油备用;
- 3、准备小碗:加生抽、料酒、蚝油、陈醋一点、白糖提鲜、食盐,一勺生粉,2勺清水,搅拌均匀备用;
- 4、锅留底油;葱姜蒜爆香,加入一勺豆瓣酱炒出红油后,倒入胡萝卜炒1分钟左右,再下入黄瓜和鸡块,翻炒30秒左右;
- 5、将调好的料汁倒入锅内,下葱段和花生米;大火开炒,汤汁浓郁就可以关火出锅了;

宫保鸡丁是比较重口味的一道菜,主要处理的话就是鸡丁部分,时间充裕我们都会提前油炸,这样做出来的味道才更加正宗;若时间紧促,可以直接焗炒后先提前盛出,再二次下锅和配菜一起翻炒;同时其他的配菜大家可以根据自己口味添加或减少;

## 五、蒜薹炒肉

【食材】:蒜薹、肉丝、食盐、生抽、蚝油

【制作步骤】:

- 1、蒜薹去掉尾部,洗净后切成3厘米左右的小段,里脊肉切成肉丝备用;
- 2、热油锅,先下入肉丝炒至表面稍微变色,下辣椒和姜片翻炒几下,下入蒜薹开始翻炒;不要等肉全熟后再下蒜薹;

3、加食盐,生抽、蚝油翻炒至蒜薹轻微断生,这个时候肉丝基本也就熟了,关火前加几滴香油,翻炒均匀,就可以出锅了;

蒜薹一般不好入味,所以在之前可以切好后先用盐腌一会,既可以更好的入味,也可以杀杀水分;蒜薹在炒的时候,最后保留一些生的口感,如果完全炒软,就没有蒜薹独有的辣味了;

## 六、小炒肉

【食材】:二荆条、五花肉、生姜、大蒜、豆瓣酱

【制作步骤】:

- 1、洗净的二荆条切成菱形段,五花肉直接切薄片;备生姜片,大蒜切片;
- 2、热油锅,先下入五花肉煸炒出五花肉的油脂,下入姜蒜片,一勺豆瓣酱翻炒均匀;
- 3、炒至五花肉7分熟的时候,将切好的辣椒倒入里面,加食盐、生抽、蚝油、一点白糖;大火快速翻炒;辣椒变得微软,就可以直接关火出锅了!

小炒肉是大众都比较认可的一道家常快炒;不仅超级下饭,而且又辣又香吃起来也是十分的过瘾,但是要注意的是,五花肉炒的时候要煸出油脂,这样炒出的味才香,如果二荆条不够过瘾的话,也可以选择杭椒或再添加小米辣;

## 七、鱼香肉丝

【食材】:猪里脊、泡发黑木耳、胡萝卜、青椒、葱姜蒜末

【制作步骤】:

- 1、胡萝卜、青椒、木耳切丝;猪里脊洗净切丝;加盐、料酒、蛋清、淀粉充分抓拌均匀腌制10分钟;
- 2、准备小碗调料汁:加白糖、香醋、料酒、生抽、生粉、一点点食盐搅拌均匀备用;
- 3、热油锅,下入肉丝快速划散,炒至轻微变色后捞出备用;
- 4、不用刷锅,直接加少许油,轻微冒烟先放胡萝卜炒至10秒左右,在锅内一遍倒入豆瓣酱炒出红油,再下入青椒和黑木耳,葱姜蒜沫炒至断生;
- 5、倒入炒好的肉丝、快速颠拌均匀,最后倒入调好的料汁,大火炒均后即可出锅装盘;

鱼香肉丝也是非常大众的一道家常菜,虽然普通,但是做好了也是超级下饭;现如今猪肉价格居高不低,有好多次改成鸡肉切丝炒成鱼香鸡丝,也是另一番美味;带下次有时间再换成鸡丝看看能打多少分。

## 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
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜  
南京烤鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

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

COUPON  
10%off  
仅限堂吃  
截止4/30/2022

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 生翅蚌
  - 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

