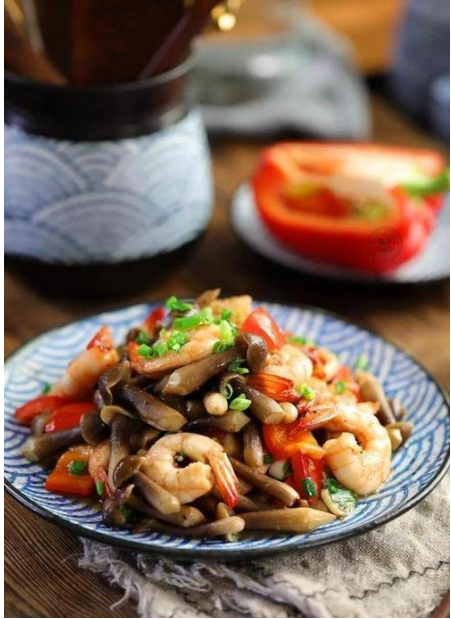


# 春天到了,喜欢蔬菜的朋友们可以试试这些菜,经济实惠味道好!



**素炒三鲜**  
【食材准备】生瓜1个、黑木耳30克、香菇20个、青辣椒1个、红辣椒2个、大蒜碎少许、盐1茶匙、鸡精少许、醋几滴

【做法】  
1.黑木耳和香菇提前泡发好清洗干净,再焯水捞出并将香菇切片  
2.将生瓜对半切开后,切成厚度一致的瓜片,青辣椒切成滚刀块  
3.炒锅烧热后,倒入食用油,然后倒入生瓜、香菇、盐、青辣椒、蒜碎、鸡精,快速翻炒2分钟,  
4.然后倒入黑木耳继续翻炒半分钟,即可盛出食用。

**芦笋炒鸡蛋**  
» 食材清单 «  
1把芦笋、3个鸡蛋  
» 制作步骤 «  
1.市场上的芦笋还蛮嫩的,就买了一把,先清洗干净。

2.接着我们往碗中打3个鸡蛋,搅散后起锅热油,先把鸡蛋炒熟盛出来后;  
3.用底油加蒜末爆香,然后把芦笋倒进来炒2分钟,再来一勺盐、一点点生抽,这时候把鸡蛋倒进来,翻炒均匀后就可以出锅啦,脆爽可口的芦笋炒鸡蛋就做好了;

**鸡枞菌炒虾仁**  
准备食材调料,鸡枞菌 120克 / 鲜虾 100克 / 胡椒粉 1克 / 小葱 2棵 / 橄榄油 20毫升 / 蒜瓣 3瓣 / 彩椒 一个 / 蚝油 一汤匙 / 盐 适量 / 白糖 少许 / 姜丝 少许。

第一步:把虾剥去外壳留虾尾再洗净,虾仁放入葱段,姜丝,少许盐和胡椒粉抓匀腌制10分钟,彩椒切小方丁,蒜去皮切薄片,小葱切葱花。

第二步:锅里下橄榄油烧热,先放入蒜片和彩椒炒出香味,把腌制虾仁的葱段和姜丝去掉,把虾仁下锅翻炒一分钟,放入鸡枞

菌下锅翻炒均匀,调入蚝油,盐和糖翻炒至鸡枞菌熟透,最后撒入葱花炒匀就可以盛出装盘上桌享用美味啦。

**冬瓜烧西葫芦**  
食材:冬瓜1大块,西葫芦少许,葱花,大蒜,蚝油,味极鲜酱油,盐,植物油

【做法】  
1.冬瓜和西葫芦都处理干净,冬瓜需要去瓢削皮。然后把西葫芦滚刀块;冬瓜切滚刀块;大蒜切片  
2.炒锅放植物油炒葱花和蒜片出香味,放入西葫芦和冬瓜,加蚝油炒匀,加和食材齐平的水,烧开后放酱油调色,汤汁少许,加盐调味,反复翻炒冬瓜至出蓉,这菜就粘稠了,更好吃。

**醋溜豆芽**  
【主料】:绿豆芽  
【辅料】:线椒两根、大蒜半朵、干辣椒适量;香醋2勺、蚝油1勺、白糖半勺、盐、胡椒粉适量

【烹饪过程】  
1.锅中接水烧开,水中加一勺盐和半勺食用油,倒入绿豆芽焯烫5秒左右立即捞出,放入凉水里过凉,再控干水分备用。

2.线椒洗净切段,半朵大蒜剥皮后切片,干辣椒切段备用。取小碗倒入两勺香醋、一勺蚝油、半勺白糖,再加适量盐和少许胡椒粉搅匀。

3.起锅烧油,倒入切配好的线椒段、干辣椒段和蒜片,煸炒出香味。  
4.大火倒入绿豆芽,快速翻炒10秒。  
5.调好的料汁,沿着锅边淋入,借用锅的热度烹出醋香味,将豆芽再翻炒10秒入味即可出锅。

**猪肝炒菠菜**  
食材:  
猪肝、生抽、料酒、淀粉、糖、盐  
【做法】

将猪肝用清水漂半小时以上,洗净后切薄片备用;

菠菜加适量盐焯水一分钟;腌制猪肝用三勺生抽,一勺料酒,一勺淀粉少许糖和盐,将猪肝腌制十五分钟。

热油加姜末炒香,下入腌制好的猪肝翻炒至可切断;  
最后加入焯过水的菠菜翻炒均匀即可。猪肝补血,菠菜补铁,两种食材是很好的搭配,很适合春季吃的家常菜。

**凉拌洋葱**  
食材:洋葱100克,木耳30克,香菜30克,盐,蚝油,生抽,米醋,花椒,色拉油,白糖

【做法】  
1.洋葱切成小块,放入凉白开中浸泡十分钟去辣味。  
2.木耳泡软,焯水两分钟,过凉备用。  
3.将洋葱,木耳,香菜放到一起,加入盐,蚝油,生抽,米醋,白糖。  
4.起锅烧油放入花椒炸香,趁热将油泼入菜中,拌均匀即可。

**木耳菠菜炒鸡蛋**  
所需材料:黑木耳(干)50克、菠菜200克、鸡蛋3个、油盐适量、葱1段、大蒜2瓣、

【做法步骤】  
1.准备好所需材料,木耳提前放在温水中泡发,木耳可用凉水(冬季可用温水)泡发。经过3至4小时的浸泡,水慢慢地渗透到木耳中,木耳又恢复到半透明状即为发好。这样泡发的木耳,不但数量增多,而且质量好。菠菜择去老叶,投洗干净。  
2.将木耳根部去除干净,撕成小朵,鸡蛋磕入碗内,用筷子抽打均匀  
3.锅加水烧开,加入少许盐,下入菠菜焯水1-2分钟,焯水至菠菜变深绿就可以了,菠菜很容易熟,不要焯过火。  
4.将菠菜捞出,放在冷水中投凉,捞出,用手攥下水份,将菠菜切成寸段待用。

菠菜焯水时,在水中加入少许盐,可以使菠菜颜色更翠绿。放在冷水中投凉,可以保持菠菜脆嫩的口感。

5.锅加油烧热,淋入鸡蛋液,摊开,加热至蛋液稍凝固,再翻炒成块,盛出待用。  
6.锅内再添加少许油,下入葱花,蒜末爆香,下入木耳翻炒1-2分钟。  
7.下入菠菜、鸡蛋、盐,大火快速翻炒均匀,关火,盛出装盘即可。

**菠菜鸡蛋卷**  
1.锅中水开后加一点盐,放入洗净的菠菜、胡萝卜丝焯一下水,大约烫上30秒,控水捞出来倒在大盆里放凉。  
2.另起锅,油热后倒入鸡蛋液,用筷子搅一搅炒成鸡蛋碎,然后把鸡蛋倒在菠菜里面,加入盐、胡椒粉、生抽、香油拌匀,再加一勺面粉,搅拌有点粘稠状即可。

3.准备一张豆腐皮,用开水烫一下,铺平整,把调好的馅料放在上面,铺平整,然后从一边卷紧实。水开后上锅蒸八分钟后,稍微放凉,切成小片,菠菜鸡蛋卷就做好了。

**蒜苗炒平菇**  
食材:平菇,大蒜苗,鸡精,盐,生抽,蚝油,干辣椒,姜,蒜。

【做法】  
1.首先把平菇清洗一下,撕成一厘米左右的条,在锅里加入清水,把水烧至沸腾,放入平菇焯水两分钟,捞出来控水备用。  
2.把准备好的蒜苗清洗干净,再切成一厘米左右的段。  
3.准备好的干辣椒切断,大蒜去皮切成沫,姜也切成沫。  
4.锅中倒油,油温6成热,放入干辣椒,姜,蒜爆香,然后放入平菇焯炒一分钟,在里面倒盐,生抽,蚝油和鸡精。  
5.继续翻炒30秒钟之后放入蒜苗,快速地翻炒20秒钟即可出锅装盘。

**特色推荐**  
盐水鸭  
素烧糖藕  
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



**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

6-100 **莲花园 Lotus Garden** 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临  
本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程  
特色菜系:  
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

大华府唯一的正宗兰州拉面 陕西刀削面美味正宗  
电话:703-255-9888 传真:703-255-5188  
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止4/30/2022