

在家做铁锅卤面, 要掌握哪些制作技巧?

铁锅卤面是山西和内蒙地区的一道美食, 在当地很受欢迎。这道红烧面比炒面更健康、更美味, 因为底部的肉和蔬菜是先炒过的, 这样肉和蔬菜的搭配更均衡, 更丰富、更美味。而且制作速度快, 一锅够几个人吃, 是家里懒人的必备美食。铁锅卤面也是卤面的一种。今天给大家做一道卤豆面。也可以根据自己的口味用萝卜炖面、芹菜炖面、香菇炖面、白菜炖面等代替豆子。方法是一样的。今天我们介绍红烧豆面。

准备好的食材有: 豆角、五花肉、洋葱、姜蒜、干辣椒等。

1. 将豆子揉成小块。药明可能有农药残留, 最好用清水浸泡。这一步非常重要。进食前浸泡蔬菜可以去除残留的农药。

2. 腌制五花肉。

五花肉放入碗中, 加入一勺料酒、一勺酱油、适量淀粉、五香粉和盐。搅拌均匀, 腌十五分钟。为了让肉更入味, 放淀粉让肉丝更嫩。

3. 翻炒。

锅中油烧热, 下蒜、姜翻炒, 下入红辣

椒, 肉翻炒五分钟变色。加入豆子。

炒豆角, 加盐、酱油、生抽、蚝油调味。往豆子上倒水。

4. 蒸面。

把面条摊在豆子上。盖上锅盖, 用小火慢炖。边炖边开锅见汤汁。面条煮好后, 把豆子和面条拌匀。尝一下。如果味道淡, 可以用酱油, 加盐和水。淋在面条上, 面条不咸不淡。

一碗美味的红烧豆面就做好了。

暗示:

喜欢吃辣的朋友可以适量加点辣椒。

喜欢口味重一点的朋友可以加一点豆沙。

锅里倒油的时候注意五花肉的量。如果五花肉多, 可以少放一点油。

这道菜搭配手工面更好吃, 味道会更浓。当然其他的普通面条也可以, 只是焖的时间会短一些。

如果把这道菜和其他用水烫过的面一起煮, 可以加少许油稍微搅拌一下, 这样面炖的时候才不会粘锅。

注意豆子一定要煮熟, 否则吃多了不健康。



草菇可炒、熘、烩、烧、酿、蒸等, 也可做汤, 或作各种荤菜的配料



草菇含有大量维生素C, 常吃草菇可以有效对抗坏血病。另外, 多吃草菇还有改善脑功能、提高智力的作用。

蚝油草菇

材料: 草菇 500 克、蚝油 40 毫升、姜片 25 克、姜米 15 克、葱段 20 克、姜汁酒、大地鱼粉、花雕酒、盐、糖花生油各适量

做法:

1、草菇洗干净, 用小刀刮一下头部, 切十字刀, 以小针刺孔, 草菇大火飞水后, 用冷水冲洗备用

2、开锅下油, 放入姜片和葱段, 加入草菇, 翻炒片刻

3、加入姜汁酒、大地鱼粉和水, 以盐、糖调味煮五分钟, 弃汤取出草菇

4、再起锅, 爆香姜米, 加草菇爆炒片刻, 攒花雕酒, 加入小许水和大地鱼粉、蚝油, 以适量盐、糖调味, 勾芡即行

草菇肉丝

食材: 草菇、瘦肉, 小葱, 生抽、盐。

做法:

1、草菇冲洗干净, 之后再清水中加入少量的盐, 浸泡5分钟左右。再仔细的把表面擦洗干净。如果是用以上方法保存的草菇, 可以省去以上做法, 冲洗干净即可

2、去掉草菇的根, 之后每个切2-3

刀。切成片。或者直接整个烧也可以, 按照饮食习惯来

3、瘦肉切成约5毫米厚的肉条

4、准备好食材后, 锅中倒入食用油, 油热放入肉条, 翻炒

5、翻炒到肉条变色, 加入小葱段, 炒香

6、倒入草菇片, 翻炒一下, 倒入适量的生抽。草菇很味道鲜美, 无需再放入其他调味料

7、加入适量的水, 没过食材

8、倒入2小勺食盐, 调味。盖好盖子炖10分钟, 之后大火收汤

草菇豆腐煲

用料: 草菇、日本豆腐3条、黑木耳1小把、生抽1勺、蚝油1勺、小葱1根、油盐适量

做法:

1、热锅凉油, 放入草菇进去煸炒

2、翻炒几下后加入黑木耳进去翻炒

3、加入少许水

4、再加入点生抽和蚝油焖煮两分钟

5、放入日本豆腐块翻炒均匀

6、加入适量的盐调味, 再大火收汁, 盛入小钵中, 表面撒上小葱。

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
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜
南京烧鸭

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 VA 22032

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

