

清明,再忙也别忘吃“5鲜”,鲜嫩营养季节性强,早吃早尝鲜

清明节既叫踏青节,又称为“寒食节”,是养生保健十分重要的节气之一。所以大家除了祭祀祖先,外出踏青游览,在饮食上也要有所讲究。每个时节都有对应的时蔬,那么在清明节吃什么菜呢?清明时节,无论贫富,建议大家多吃这吃“5鲜”,鲜香营养季节性强,早吃早尝鲜。

春笋

推荐食谱——雪菜炒笋片

【食材】:春笋 适量、雪菜 适量、白糖 1小勺、盐 少许、鸡精 1小勺、小米辣 少许

【做法】:

1、春笋剥壳,洗净斜刀切片,放入热水中(加一点盐)煮2~3分钟,然后捞出用凉水浸泡3个小时(去除涩味和草酸);

2、油锅烧热,下小米辣、蒜片放入油锅里爆香,再倒入雪菜翻炒。

3、雪菜炒香后再把焯好水的笋倒进来翻炒一会,放少许盐,白糖,鸡精调味即可。(注意盐不用放多,因为雪菜本身有咸味的)

韭菜花

推荐食谱——韭菜花炒河虾

【食材】:韭菜花 适量、河虾 适量、生抽 1勺、盐 1小勺、彩椒 适量、姜蒜 少许、

【做法】:

1、韭菜花洗干净切4厘米左右的段,新鲜的河虾清洗干净,剪掉尖头,彩椒切丝;

2、热锅油温七八成,小火爆香姜,蒜,接着大火爆炒河虾,炒的时候倒入一点料酒,炒至变色后;

3、跟着下彩椒和韭菜翻炒均匀,韭菜花很容易熟,加适量的生抽、盐调味,炒熟即可。

芦蒿

推荐食谱——芦蒿炒腊肉

【食材】:芦蒿 适量、料酒 1勺、鸡精 少许、腊肉 适量、辣椒 适量、盐 少许、姜蒜末 适量、

【做法】:

1、芦蒿去掉叶子,根摘好洗净掐段,

腊肉用热水冲洗干净,然后切成薄片,太硬的腊肉可以放去蒸一下再切。

2、热锅放少许油,将腊肉倒进锅内小火煸炒焙油,直到腊肉的肥肉部分变透明,出香味。

3、把腊肉拨到一边,再放入辣椒、姜蒜炒香;

4、最后加入藜蒿炒制2分钟后,沿锅边烹入料酒,待藜蒿变软后加盐、鸡精调个味即可出锅,特别下饭的一道家常小炒。

蚕豆

推荐食谱——葱油蚕豆

【食材】:韭菜 适量,蚕豆 适量,白糖 少许,盐 1小勺,葱段 适量

【做法】:

1、带壳蚕豆冲净后拨去外壳,葱洗净后切成段沥干;

2、锅里倒油,放入一部分葱段炒香炒出葱油,捞出葱段,接着下蚕豆中小火炒到蚕豆外皮微微变焦;

3、加入半碗热水稍稍没过蚕豆就行,放盐调味,少许糖提鲜,加盖焖煮10分钟至蚕豆彻底入味;

4、感觉蚕豆已软时,开盖大火收汁调味,撒一把葱花炒匀即可。

空心菜

推荐食谱——腐乳炒空心菜

【食材】:空心菜 适量、蒜末 适量、盐 少许、腐乳 2块、

【做法】:

1、空心菜洗干净切成段,菜梗和叶子分开(炒的时候梗先入锅),清水多洗几遍,沥干水分备用;

2、将腐乳用勺子压碾成泥,与少许清水混合均匀;

3、炒锅热油,将蒜末炒出香味来,先下菜梗翻炒一会,然后再下菜叶翻炒至软(菜叶非常容易软,不用炒太久)

4、倒入腐乳汁(腐乳本身就有咸味,不够咸的话可以加少许盐)翻炒调味,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 个人火锅

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

个人火锅

韩式烤肉

特价北京烤鸭 \$35/只

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

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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

6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

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**

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! Email: Yanziluosifen@gmail.com

发美食秀,晒朋友圈八折优惠! 具体折扣详情请扫码咨询

*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