

# 家常菜的简单做法, 喜欢哪一种?

**蚝油浸芥菜**  
原料: 芥菜 300 克。  
调料: 蚝油、水淀粉各适量, 盐 3 克, 香油 3 毫升。  
做法: 1. 芥菜洗净后放入清水中, 加少许盐浸泡 15 分钟, 再切成小片备用。  
2. 锅里的水烧开, 把切好的芥菜放入水中焯煮 3 分钟, 焯水的过程要记得加少许香油和盐, 焯煮后, 把芥菜捞出码入盘中。  
3. 将炒锅里倒入一小碗清水, 开小火, 倒入蚝油, 用勺子勾匀, 加少许水淀粉勾薄芡, 煮开后关火, 调入香油, 将汁倒在芥菜上。

**腌西兰花**  
原料: 西兰花 200 克, 芹菜 50 克。  
调料: 白葡萄酒 15 克, 盐、白糖、蒜片各适量, 香叶适量。  
做法: 1. 将西兰花掰成小朵, 洗净, 锅内放水烧开, 将西兰花投入, 浸烫约 2 分钟捞出, 放入冷开水中, 浸泡过凉; 芹菜切段。  
2. 锅置火上, 加适量清水旺火烧开, 下入芹菜段、蒜片、香叶、盐、白糖、白葡萄酒煮约 10 分钟, 制成腌菜汁, 倒入容器中放凉。  
3. 将西兰花放入腌菜汁中, 腌制一夜, 隔天早晨即可食用。

**凉拌蒜泥茄子**  
原料: 茄子 250 克。  
调料: 蒜 8 瓣, 麻酱、盐、香油、酱油各适量。  
做法: 1. 将茄子洗净削皮, 切成两半待用。  
2. 将蒜洗净捣碎成泥。  
3. 将茄子装在碗或盆内上蒸笼用旺火蒸熟。  
4. 待蒸熟的茄子放凉后, 放上酱油、麻酱、香油、蒜泥、盐, 拌匀即成。

**四川泡菜**  
原料: 嫩豇豆、胡萝卜、圆白菜、子姜共 5000 克, 小红尖椒 50 克。  
调料: 老姜 25 克, 盐 100 克, 红糖 20 克, 白酒 50 毫升, 白醋 25 毫升。  
做法: 1. 将泡菜坛洗净控干。  
2. 将小红尖椒洗净, 去蒂控水; 老姜去皮洗净, 切片, 连同盐、红糖、白酒、白醋, 均放入泡菜坛中。  
3. 将清水注入坛中, 在坛沿内放水, 盖上盖子, 即成泡菜水。  
4. 将豇豆择好, 切成 3 厘米长的段; 圆白菜剥片, 洗净, 切成片; 胡萝卜洗净, 切成小块; 子姜洗净, 切块。  
5. 将嫩豇豆、胡萝卜、圆白菜、子姜均沥干水分, 放入泡菜坛内用盖子盖严加好沿水, 夏天放室外凉爽处 1~2 天, 冬天 4~5 天即可食用。

**什锦拌菜**  
原料: 紫甘蓝 100 克, 胡萝卜 50 克, 芹菜 60 克。  
调料: 蒜、香油、老抽各少许, 盐 2 克, 醋、植物油各适量。  
做法: 1. 紫甘蓝、胡萝卜、芹菜均洗净、切

丝; 蒜切末; 锅内放水、盐、醋煮沸, 入紫甘蓝、芹菜、胡萝卜焯水捞出沥干。  
2. 锅置火上, 锅内放植物油烧热, 放盐、蒜末爆香, 关小火, 把焯过的紫甘蓝、芹菜和胡萝卜丝放入锅中, 加香油、老抽搅拌均匀出锅。

**金瓜银丝**  
原料: 绿豆芽 150 克, 金瓜 100 克, 水发香菇 50 克。  
调料: 盐 6 克, 香油、味精各少许, 酱油、白糖各适量。  
做法: 1. 绿豆芽洗净, 放入沸水锅略烫, 取出, 过凉, 沥干。  
2. 金瓜对剖, 入锅蒸 10 分钟, 用金属匙将瓜肉刮出, 瓜皮切丝。  
3. 水发香菇去蒂, 洗净, 切丝, 用酱油、白糖烧入味。  
4. 绿豆芽、金瓜丝、香菇丝一起放入盛器, 用盐、味精、白糖拌匀, 淋上香油即成。

**多味蔬菜丝**  
原料: 圆白菜 250 克, 水发海带、胡萝卜、芹菜各 50 克, 尖椒 25 克。  
调料: 料酒、醋、盐各少许, 鸡精、白糖各少许, 香油适量。  
做法: 1. 将芹菜、胡萝卜、海带、圆白菜、尖椒分别洗净, 切成细丝。  
2. 将锅置于火上, 加适量水烧开, 将芹菜丝、胡萝卜丝、海带丝、圆白菜丝分别放入水中焯烫熟, 捞出来沥干水, 放入一个大盆中。  
3. 加入切好的尖椒丝, 调入盐、鸡精、料酒、白糖、香油, 拌匀即可。

**蔬菜沙拉**  
原料: 圆白菜、番茄各 100 克, 青椒、黄瓜、洋葱各 50 克。  
调料: 柠檬汁 1 大匙, 蜂蜜、盐各适量, 香油少许。  
做法: 1. 圆白菜、番茄、黄瓜分别洗净, 切成片; 青椒、洋葱分别洗净, 切圈备用。  
2. 把切好的圆白菜、番茄、黄瓜、青椒、洋葱搅拌均匀, 放在盘子中备用。  
3. 把盐、柠檬汁、蜂蜜混合均匀, 淋在盘中的蔬菜上, 再淋上香油即可。

**炆拌三丝**  
原料: 木耳 10 克, 莴笋半根, 胡萝卜 1 小根。  
调料: 蒜 2 瓣, 生抽、米醋各 5 毫升, 芝麻 5 克, 盐 3 克, 花椒 1 小匙, 植物油适量。  
做法: 1. 木耳泡发, 莴笋去皮, 胡萝卜洗净, 三者分别切丝后焯水 30 秒钟捞出, 过凉水, 沥干。  
2. 把以上三丝放入盘内, 蒜切碎, 放在三丝上。  
3. 锅里少许植物油烧热, 放入花椒小火炸香, 拣出花椒不要; 油趁热倒在蒜末上, 加生抽、盐、米醋、芝麻拌匀即可。

**凉拌素什锦**  
原料: 鲜香菇、鲜口蘑、黄瓜、胡萝卜、番茄、西兰花、莴笋各 50 克。  
调料: 盐、白糖、花椒各 2 克, 酱油 3 毫

升, 植物油适量。  
做法: 1. 黄瓜、胡萝卜、莴笋分别洗净, 切成寸段; 鲜香菇、鲜口蘑、西兰花、番茄分别洗净, 切片备用。  
2. 将鲜香菇、鲜口蘑、西兰花、胡萝卜、莴笋分别焯熟, 放入盘中, 加盐、白糖、酱油拌匀, 即成素什锦。  
3. 锅中入植物油, 下花椒炸出香味后捞出, 倒入拌匀的素什锦中即成。

**双耳炆黄瓜**  
原料: 干银耳、干木耳各 15 克, 黄瓜 100 克。  
调料: 葱、姜各适量, 盐 5 克, 味精少许, 香油 3 滴。  
做法: 1. 将干银耳、干木耳泡软, 去根蒂, 黄瓜洗净切片, 共入沸水中焯烫至熟, 捞出沥干, 装盘; 葱、姜分别洗净, 切成细丝。  
2. 将姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀, 浇在双耳和黄瓜上, 拌匀即可。

**大拌菜**  
原料: 樱桃小萝卜 150 克, 生菜、紫甘蓝各 100 克, 木耳 3 朵, 黄瓜 1 根 (约 200 克)。  
调料: 盐、胡椒粉各 3 克, 香油 1 小匙。  
做法: 1. 樱桃小萝卜洗净, 对切开; 生菜、紫甘蓝洗净, 撕成小片; 木耳泡软后洗净, 撕成小朵; 黄瓜洗净, 切片。  
2. 将樱桃小萝卜、生菜、紫甘蓝、木耳、黄瓜放入盘中, 加入盐、胡椒粉、香油拌匀即成。

**玉米拌油菜心**  
材料: 玉米粒 30 克, 油菜心 20 克, 香油 1 小匙, 盐 2 克。  
做法: 1. 将玉米粒与油菜心洗净, 放入滚水中煮熟, 捞出沥干。  
2. 将油菜心和玉米粒放入盘中, 拌入香油和盐即可。

**凉拌老虎菜**  
原料: 黄瓜 400 克, 青椒 150 克, 香菜 25 克。  
调料: 盐、香油各适量, 葱白 10 克。  
做法: 1. 黄瓜、青椒、葱白切丝, 香菜切段。  
2. 将黄瓜丝、青椒丝、香菜段、葱白丝盛入盘中, 加入盐和香油, 拌匀即可。

**山楂梨丝**  
原料: 山楂 100 克, 梨 2 个 (约 300 克)。  
调料: 白糖适量。  
做法: 1. 山楂洗净, 去核; 梨去皮、核, 切丝。  
2. 炒锅置火上, 放入白糖, 加入适量清水熬至糖起丝, 放入山楂炒至糖汁浸透时起锅。  
3. 将糖炒山楂与梨丝拌匀即可食用。

**香油拌莴笋**  
原料: 莴笋 3 根 (约 600 克)。  
调料: 辣椒 2 个, 蒜 4 瓣, 盐、白糖各 1 小匙, 香油半大匙。  
做法: 1. 把莴笋去皮, 洗净后切小块; 蒜洗净去皮, 切碎; 辣椒洗净切小片。

2. 把莴笋片拌上盐腌 15 分钟。  
3. 把腌好的莴笋用冷开水洗去盐分、沥干, 加入蒜末、辣椒片及白糖和香油拌匀, 放置 10 分钟, 使其入味后即成。

**橙汁蜜藕**  
原料: 莲藕 200 克。  
调料: 橙汁 100 毫升, 蜂蜜 1 大匙, 盐半小匙, 白糖适量。  
做法: 1. 将莲藕洗净去皮, 切成片, 泡在凉水中 (换水两次)。  
2. 将锅置旺火上, 倒水烧开, 然后将藕片在开水中迅速焯一下, 取出过冷水后沥干。  
3. 藕片摆在盘中, 加入橙汁、蜂蜜、盐、白糖拌匀。  
4. 腌至色泽呈淡黄色即已入味, 可入冰箱冷藏后食用。

**番茄拌洋葱沙拉**  
原料: 小番茄数个, 洋葱半个。  
调料: 沙拉酱 5 克, 盐 1 匙, 胡椒 2 克。  
做法: 1. 把洋葱洗净, 撕去表皮, 用刀横向切成细圈, 放入水中约 10 分钟以去辛辣味, 捞出沥干, 放入炒锅内焯干。  
2. 番茄洗净, 对半切开, 排于碟内, 在表面均匀撒放洋葱圈, 一层番茄, 一层洋葱, 置于冰箱内冷藏 10 分钟, 食用时拌入沙拉酱, 撒上盐、胡椒粉既可。

**鱼腥草拌莴笋**  
原料: 莴笋 500 克, 鱼腥草 100 克, 葱白、姜、大蒜各适量。  
调料: 香油 2 小匙, 盐 2 克, 鸡精少许。  
做法: 1. 将莴笋削去外皮, 切成细丝, 入沸水中焯烫片刻, 捞出后入凉水中冲洗, 捞出备用。  
2. 鱼腥草择去老根, 淘洗干净, 用沸水焯后捞出, 加盐拌匀, 腌渍待用。  
3. 将葱白、姜、大蒜切末, 莴笋丝装盘, 加入鱼腥草、盐、鸡精、香油、葱末、姜末、蒜末拌匀即可。

**芥蓝沙拉**  
原料: 芥蓝 200 克。  
调料: 色拉油、沙拉酱各适量。  
做法: 1. 汤锅置火上, 倒入适量热水煮沸, 放入芥蓝焯烫至断生, 用笊篱捞出, 过凉, 沥干水分, 切丝。  
2. 取盘, 放入焯好的芥蓝, 淋上色拉油、沙拉酱拌匀即可。

**三色银芽**  
原料: 绿豆芽 300 克, 水发冬菇 5 克, 青、红椒共 50 克, 姜丝少许。  
调料: 盐、白糖、鸡精各适量。  
做法: 1. 先将绿豆芽洗净; 青、红椒去蒂, 去子, 洗净, 切成丝; 水发冬菇去蒂, 洗净, 切成丝。  
2. 炒锅上火, 加入适量清水烧滚, 投入绿豆芽翻炒, 不要太熟, 即可出锅, 凉透装盘。  
3. 炒锅内放入适量植物油, 烧热后投入青、红椒丝和香菇丝煸炒, 加入鸡精、盐、白糖拌炒后起锅晾凉, 拌入绿豆芽内, 撒上姜丝, 淋上适量香油, 佐餐食用。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 烧鸭
- 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

**店长首推!**

**南京烧鸭**

**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**

只限堂吃

截止: 4/30/2022

不可累积使用

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 生蝴蝶
- 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**

