

# 午餐总不知道吃什么? 这里分享五道家常菜,拿来当午餐超合适



**第一道菜:土豆胡萝卜炖鸡腿肉**  
1.准备好材料  
2.鸡腿切成小块,土豆切块,胡萝卜切块,准备好葱姜蒜  
3.放入鸡腿,冷水下锅  
4.捞出备用  
5.热油下锅,鸡腿放入锅中爆炒,加入葱姜蒜,加入生抽老抽调色,加入料酒  
6.加入清水,没过食材即可,炖煮10分钟后加入胡萝卜和土豆,继续炖煮15分钟  
7.最后根据个人口味加入食盐即可

**第二道菜:萝卜烧肉**

1.准备好食材,五花肉切成块状,白萝卜去皮滚刀切,准备葱姜蒜八角桂皮  
2.将五花肉冷水下锅,烧开撇掉表面的浮沫,捞出备用  
3.锅倒适量食用油烧热,放入冰糖炒化,不要炒糊  
4.加入肉翻炒,加入料酒和生抽调色。  
5.放八角姜桂皮爆炒,加入清水大火烧开  
6.炖煮20分钟,胡萝卜软烂即可。

**第三道菜:青椒炒猪肝**  
1.准备好青椒和猪肝  
2.热油倒入姜片爆香,放入猪肝,爆炒出味  
3.倒入青椒,加入盐,继续爆炒,加点蚝油,翻炒两下就可出锅。

**第四道菜:农家小炒肉**  
1.五花肉切片,青椒切段  
2.过热油,加入五花肉爆炒,加点料酒  
3.加入青椒,继续爆炒  
4.加入生抽调味,加入糖提鲜,翻炒均匀即可

**第五道菜:黄豆焖猪蹄**  
1.泡好黄豆,洗净猪蹄切块。将猪蹄焯水备好  
2.炒锅内放油,将冰糖、姜蒜、桂皮、八角爆香。  
3.放入猪手,翻炒一下,加入料酒和生抽。  
4.锅里加热水,将所有配料放入锅中,大火烧开。  
5.水开后转小火焖烧,大概炖煮30分钟就可以出锅了

## 夏天火热的小吃,大人孩子都特爱,自己烤超实惠,甩路边摊几条街



街边烤肉摊散发出孜然味的烟火气,每次路过都让我作呕,但我想起了似乎永远都不会清洗的烤网,还有地板上的岁月。油渍太黑了,只好远离!

**甜烤肉串**  
[使用的食物]  
五花肉、生抽、食油、孜然粉  
【制作方法】  
在家烤肉,其实很随意。可以根据自己想吃的口味,自己在家把酱料和调料混合在一起。由于主要是给小朋友吃,所以我烤的是原味。孜然是必不可少的食材,小孩子也特别爱吃。  
1、医院里吃的肉总感觉更像五花肉,烤出来的白肉,肥肉没话说。买来的猪肉洗干净,用厨房纸擦去水份,切成大小合适的块。建议切的时候不要切成方块,也不要切得太薄。用棍子提着它。铁棍要小心,以免烫伤。而孩子在吃的时候要特别注意以下几点!  
2.酱料也很简单。通常我们在炭烤的时候,都会先刷一层食用油,然后轻轻刷上酱油,最后在快熟的时候撒上一些

孜然籽。这样调料酱料就是食用油、生抽和孜然粉,放入碗中,搅拌均匀备用  
3.肉没有太多的厚薄,不需要腌制。只需用刷子刷两面即可。  
4.今天用烤箱烤,因为太热了,不想扔掉太多工具。炉子很舒服。在烤盘上铺上防油纸或锡纸以保护烤盘。如果没有渗油,则无需清洗。将烤网放在烤盘上。为防止肉粘在烤网上,用刷子蘸少许油把烤网上刷干净,把串肉串上就行了!  
5.烤箱中下层210度烤13分钟,取出烤盘,肉串翻一圈再烤6分钟!烤好后可以再撒上孜然粉  
烤的时候要注意温度是否合适,因为每个烤箱的温度都会有差异,尽量烤到最合适的温度!  
如果你用铁棒和烤箱来制作这种嫩肉剂,你应该小心防止它被烧焦。

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

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

**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)

个人火锅

意外惊喜!  
烧烤或火锅  
五花肉买二份送一份

韩式烤肉

港式点心  
拿手菜  
首推  
拿手菜

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

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

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