

## 天热不爱吃饭？这6道蒸菜色香味俱全，清淡不油腻，赶紧试试吧！

临近夏天，气温逐渐升高，这天气越来越热，很多人都食欲下降，饭也吃不上几口就腻了。给朋友们分享6道色香味俱全的蒸菜，清淡不油腻~

01

### 【泡椒蒸茄子】

食材：长茄子250克，泡辣椒30克，豉汁、蚝油各10克，香油、白糖各5克，盐适量。

做法：

- 1、将长茄子切去蒂部，洗净，先从中间横切成两段，再顺长切成条，码放到蒸盘上；泡辣椒切碎备用。
- 2、将各调味料放入碗中，加少许水调成调味汁。
- 3、蒸锅上火烧开，放入蒸盘，大火蒸制15分钟，出锅，趁热浇上调味汁，撒上泡椒碎。
- 4、炒锅上火烧热，倒入适量色拉油，烧至七成热，浇在泡椒碎上即可。

02

### 【素酿香菇】

食材：胡萝卜、土豆各100克，干香菇、荸荠各50克，葱花、姜末各10克，蚝油、生抽、香油各10克，白糖、淀粉、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法：

- 1、土豆、胡萝卜、荸荠分别去皮，洗净，切成碎粒，都放入大碗中，加入葱花、姜末、白糖、盐、鸡精和淀粉，拌匀成馅料，静置15分钟。
- 2、把蚝油、生抽、香油、胡椒粉加少许水调成味汁。
- 3、干香菇泡水涨发，去蒂，洗净，填入馅料，码放蒸盘中。
- 4、蒸锅上火烧开，放入蒸盘，大火蒸20分钟，取出，浇上味汁即可。

03

### 【胡萝卜丸子】

食材：胡萝卜200克，面包屑、面粉各50克，香菜50克，海鲜酱油15克，五香粉、香油、白糖各5克，淀粉、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法：

- 1、胡萝卜去皮，洗净，擦成丝；香菜择洗干净后切成碎末。
- 2、胡萝卜丝放入调配碗中，先加入适量盐抓匀，腌渍10分钟，再放入面包屑、面粉、香菜末、五香粉、淀粉，用手充分抓匀，制成丸子馅料。
- 3、取馅料揉搓成圆球状的丸子生坯，放在蒸盘中，上蒸锅，大火蒸15分钟，取出。
- 4、用海鲜酱油、白糖、鸡精、胡椒粉制成调味汁，浇

在蒸好的胡萝卜丸子上即可。

04

### 【苦瓜酿肉】

食材：苦瓜200克，猪肉馅100克，水发香菇50克，蒜蓉、葱末、枸杞子各少许，料酒、酱油各15克，香油、白糖各10克，淀粉、盐、鸡精各适量。

做法：

- 1、将苦瓜洗净，切寸段，去瓢；枸杞子泡软；香菇切碎。
- 2、猪肉馅加蒜蓉、葱末、酱油、料酒、盐、鸡精、淀粉拌匀，装入苦瓜中，抹平两头，码入蒸盘，上蒸锅，大火蒸15分钟后取出。
- 3、炒锅中倒入适量水烧开，放入香菇、枸杞子，小火煮2分钟，加入酱油、白糖、盐、鸡精调味，勾芡，淋香油后浇在苦瓜上即可。

05

### 【珍珠丸子】

食材：糯米、猪肉馅各100克，葱末、姜末各15克，料酒15克，香油10克，五香粉、盐、鸡精、淀粉各适量。

做法：

- 1、将糯米淘洗干净，用清水浸泡一晚，沥干水分后放入盘中。
- 2、把猪肉馅放入调配碗中，分次加入清水，沿着一个方向搅打上劲，放入葱末、姜末和所有调味料，搅拌均匀。
- 3、将调好的肉馅揉成多个乒乓球大小的球，放到糯米中滚压，沾满糯米后放入蒸屉中，上蒸锅大火蒸15分钟即成。

06

### 【清蒸白菜卷】

食材：白菜叶5张，小米100克，水发香菇、冬笋各30克，蚝油20克，香油、白糖各10克，盐、鸡精各适量。

做法：

- 1、小米淘洗干净，浸泡一夜，沥水；冬笋和水发香菇分别洗净，切成碎粒。
- 2、将小米、冬笋粒、香菇粒放入调配碗中，加入盐和鸡精拌匀成馅料。
- 3、白菜叶焯烫后铺平，放上馅料，卷成菜卷，码入蒸盘，上蒸锅大火蒸15分钟后取出。
- 4、用蚝油、白糖、香油和少许水制成味汁，浇在菜卷上即可。



**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

韩式烤肉

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

**大华府地区最富丽堂皇的大酒楼**

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)

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

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 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

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, DoorDash, Fantuan  
Email: Yanziluosifen@gmail.com