

学会了这六道家常菜,在三伏天也能拥有好胃口,健康还下饭

丝瓜炒虾仁。

首先准备一根丝瓜,300克鲜虾,三粒蒜,料酒,食盐。

我们先把丝瓜的皮刮掉,然后切成片,把它们放在淡盐水里,等一会儿用,打算处理好之后切碎,接下来处理鲜虾,先去头,再去虾线,最后去掉它的壳,放在淀粉里腌制一下,这样的虾肉可以更加的鲜嫩,在锅内倒油,烧开之后把虾仁倒进去,放一首料酒,可以让虾的腥味去除,然后我看到虾仁变色了再捞出,继续把蒜倒进去,炒出香味,再把丝瓜放进去一起炒,然后把虾仁放进去,加一些水,开小火,让它慢慢煮,再放入水。然后就可以出锅了。

土豆炒青红椒。

准备青椒土豆,红甜椒,蒜盐生抽。

把土豆去掉皮切成片,处理过红胶之后切成块儿,青椒也切成块儿,锅内倒油小火烧,开油之后先放蒜,炒出香味,放土豆片,炒到透明的时候,把青椒块也倒进去,红椒块也一起倒进去,炒熟之后放入生抽和盐调味,然后就可以出锅了。

蒜蓉蒸丝瓜。

准备一根丝瓜蒜生抽。丝瓜的皮削掉之后切成段,然后把蒜给拍成蒜蓉,锅内先倒一半的水,煮开后把丝瓜放进去,与水隔离,蒸三分钟或五分钟,然后关火,把丝瓜端出来放凉,在锅内倒入油,烧开后把蒜放进去,炒出香味,放三勺生抽,这是我们烧的酱汁,烧好之后就可以淋在刚刚放凉的丝瓜上面,就做好了。

茄子炒青椒。

准备一根紫茄子,两根青椒,蒜,生抽陈醋,盐。

把茄子洗干净之后,切成条状的,然后放在淡盐水中,这样做的目的是,担心鞋子变黑,放在淡盐水中,就可以防止它变黑了,然后切成块儿状的青椒块儿,蒜切成片状,国内倒入多一些的油,烧开后把蒜倒进去炒出香味,然后倒入茄子用大火,再到青椒,加入,两勺生抽半勺陈醋,徐炎,调味之后,成熟了就可以出锅了。

茄子烧豆角。

准备一根茄子,四季豆,瘦肉,蒜,生抽。

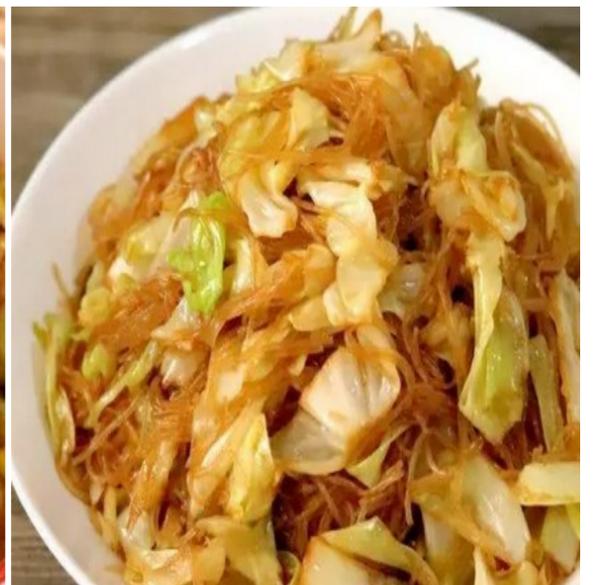
先把茄子切成条状,四季豆切成段状,瘦肉下锅之后,把他们一起放到生粉内,腌制,锅内倒入油,然后放茄条,炸软再捞出,然后把四季豆倒进去,炸到表面有皱纹再捞出来,用剩下的油继续炒蒜,然后再倒瘦肉,炒一会儿,把茄条四季豆一起翻炒,最后放盐,调味就可以起锅了。

包菜炒粉丝。

准备一个包菜,一把粉丝,蒜,耗油,生抽

把粉丝用热水烫软了,再放到冷水中,这之后开始切包菜,还有蒜,锅中倒油,小,火烧开之后放蒜炒出香味,再放包菜,一直炒到变软为止,放入食盐,蚝油,生抽,均匀的翻炒之后,把泡在冷水中的粉丝拿出来成,短的段状,然后一起放到锅里,炒熟之后就可以了。

学会了这六道家常菜,在三伏天也能拥有好胃口,健康还下饭。



特色推荐

- 盐水鸭
- 素什锦
- 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 **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 VA22032

招聘企台 小费丰厚

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

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