

# 4月就要多吃素,7道素炒菜比大鱼大肉还抢手,清肠刮油胖人别错过



这年头吃啥都不如吃素,4月瘦身更要多吃,分享7道素炒菜的做法,比大鱼大肉还抢手,清肠降脂,胖人别错过。

**【笋片炒孢子甘蓝】**  
原料:冬笋 孢子甘蓝 枸杞  
制作:冬笋片后放入锅中焯水,加入少

许盐,焯煮三分钟后捞出;热锅凉油,放入蒜片煸炒;爆香后加入孢子甘蓝进去翻炒至变色,加入焯好的冬笋进去翻炒几下,加入适量的盐调味即可。

**【口蘑胡萝卜炒荷兰豆】**  
原料:荷兰豆 口蘑 胡萝卜  
制作:烧锅水加入少许盐和油,将荷兰豆放进锅中焯烫变色后捞出;热锅凉油,将胡萝卜进锅翻炒;加入口蘑片进去继续翻炒几下,加入焯过的荷兰豆进锅翻炒,加入少许盐调味,翻炒均匀即可。

**【蚝油木耳胡萝卜杏鲍菇】**  
原料:杏鲍菇 胡萝卜 黑木耳  
制作:烧锅水加入少许盐,将木耳放入锅中焯煮两分钟;热锅凉油,将胡萝卜片入锅翻炒;加入杏鲍菇进锅翻炒至杏鲍菇微微发软,加入木耳进去翻炒两下,加入少许蚝油进锅继续翻炒;加入适量的盐调味,翻炒均匀即可。

**【红椒杏鲍菇炒西芹】**  
原料:杏鲍菇 西芹 红椒  
制作:烧锅水加入少许盐和油,将西芹放进锅中焯烫变色后捞出;烧热锅放入适量的油,将杏鲍菇丝入锅翻炒至微微发软,加

入焯好的西芹条进锅继续翻炒,加入红椒丝进锅翻炒,最后加入少许盐调味,翻炒均匀即可。

**【番茄炒菜花】**  
原料:番茄 菜花  
制作:烧锅开水加入少许盐,将菜花放入水中焯至九成熟捞出备用;烧热锅放入适量的油,放入蒜片爆香,加入番茄块进锅炒至微微出汁,加入1勺糖翻炒均匀;加入焯过的菜花翻炒几下后加入少许盐调味,翻炒均匀后即可。

**【白玉菇炒木耳菜】**  
原料:木耳菜 白玉菇  
制作:热锅凉油,将白玉菇入锅翻炒至微微发软,加入洗净的木耳菜进锅大火快速翻炒,炒时加入1小勺糖,加入适量的盐调味,翻炒均匀即可。

**【青豆山药胡萝卜丁】**  
原料:青豆 山药 胡萝卜  
制作:烧锅水加入少许盐和油,将青豆放入锅中焯煮;待青豆九成熟时放入山药进锅焯一下后捞出;热锅凉油,放入胡萝卜丁进去翻炒;加入青豆和山药丁进去翻炒,再加入少许盐调味,翻炒均匀即可。

## 北方人最爱的炸酱面做法,厨师长详解酱汁熬制配方,就是这个味

面条在北方是很接地气食物,吃起来比较方便随意,可即便如此,做面条也又做面条的讲究、吃面条也又吃面条的规矩。就拿这道我们北方人最爱的炸酱面来说,用哪种肉、放那种酱、选哪种面,这里面的讲究可多了去了。但是说到底,一碗炸酱面的灵魂所在仍然是那勺酱。

今天,我就给大家详细讲解一下炸酱的熬制配方,到底用甜面酱好,还是用黄豆酱好,看完你就明白了。其实正不正宗和好不好吃相比,我觉得还是好吃重要。

### 【河南炸酱面】

#### 第一步:准备食材

西芹1棵,把芹菜茎上的老筋撕掉,以免影响口感。摘好以后,洗净上面的泥沙,然后破成长条,码放整齐后切成丁备用。

猪肉200克,先切成均匀薄片,再剁成肉末,猪肉有肥有瘦才好吃,当然五花三层的肉最好。

葱白破开,切成葱粒,香菜一小把,切成小段,再准备面条200克放入盘中备用,面条最好选现轧出来的圆面条,口感更加劲道。

#### 第二步:熬酱

锅内烧油,充分滑锅后,倒出热油加入

凉油,热锅凉油炒肉末时不会粘锅。倒入切好的肉末,快速翻炒把肉末炒散炒香,倒入葱花翻炒出香味。

然后加入豆瓣酱10克,翻炒出豆瓣酱的红油,加入甜面酱20克,快速翻炒给肉末上色。这里我们用的甜面酱,传统的炸酱面用的是黄酱,因为以前日子过的穷苦,黄酱又比较便宜,时间久了人们还以为只能用黄酱,人的口味并非一成不变,也就没有对错之分了,选择适合自己的就行了。

然后倒入切好的芹菜丁翻炒均匀,从锅边淋入适量清水,加入食盐2克,胡椒粉1克,十三香1克翻炒均匀化开调料,如果颜色不够深,再加3克老抽提底色。接着淋入少许水淀粉使酱汁更加的浓郁,翻匀后即可出锅,把酱汁盛入盆中备用。

#### 第三步:煮面条

锅内加入适量清水,大火烧开以后倒入面条,用筷子不停搅动,防止粘连在一起,面条不要煮太久,太熟了不筋道。面条全部飘起来,看不到白色的硬芯就可以了。把煮熟的面条捞出过一下凉水,这样吃起来口感会更加的劲道,也可以不过凉



水,吃起来有粘粘的口感。

#### 第四步:调拌

把面条盛入碗中,浇上酱汁、撒上少许

香菜葱花,再配一瓣蒜,即可享用。

好了,这地道好吃的河南炸酱面做好了,喜欢的朋友赶紧试试吧。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲

**稻壽司 Inari Sushi**

每晩6:30後 **特價**  
營業時間:9:30am - 8:30 pm

電話:301-315-8818

請扫码入稻壽司群

**Gift Certificate**  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
10% off on purchases above \$100

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

**GREAT AMERICAN BUFFET**

**经典丰富美国大型连锁自助餐厅**

6-101 **Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale**  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

**COUPON 15% off**  
65岁老人额外10% off