

秋天鱼肉吃腻了,家常小炒的5道素菜,清爽可口下饭,全家都喜欢

秋天,饭桌上不能少的5道素菜,鲜香营养好吃,不放肉吃着也特香。国庆节快到了,家人朋友聚会少不了,各种宴客菜,除了大鱼大肉,清淡爽口的素菜也是不能少的。今天分享5道家常小炒素菜,做法简单快手,花费不了多少时间就炒一道,营养好吃还下饭,保证人人都喜欢吃,随我一起来看看。

【海米冬瓜】

冬瓜海米是一道饭店里的经典菜,用材不多,调料不多,借着海米的鲜味,使得很普通的冬瓜也得到了提升。冬瓜本身不含脂肪,热量也相对较低,是一道不错的减脂菜。

【材料】冬瓜1块,海米1把,油适量,姜1块,盐1克,清水1碗

1. 冬瓜海米准备好:冬瓜去皮,海米挑去虾壳和杂质;
2. 海米用凉水洗净,用清水浸泡片刻,泡海米的水备用
3. 冬瓜去瓢去籽,先切大块,再切厚约1公分的冬瓜片;
4. 炒锅加热后倒适量油,热锅凉油,姜末煸炒出香味;
5. 冬瓜片入锅中翻炒2分钟略变软;
6. 将泡好的海米和水一起倒入冬瓜锅里;
7. 翻炒均匀,再加适量水,盖盖子,中火焖炖3分钟;
8. 起锅前盐适量加,翻炒几下,出锅。

【鸡蛋韭薹豆腐丝】

韭薹、鸡蛋、红椒,豆腐丝炒的这盘菜,颜色上红绿黄白很养眼,口感上脆嫩鲜软各有不同,这几种混搭在一起,非常适合初秋,没有肉也下饭。

【材料】韭薹1把,鸡蛋2个,豆腐丝2片,红椒半个,油适量,盐少许

1. 韭薹去掉老根,清洗干净,豆腐皮、红椒清洗干净;鸡蛋准备好;
2. 韭薹切寸段,红椒切细丝,豆腐皮切细丝,鸡蛋碗中打散;
3. 油温八成热时将鸡蛋液倒入锅中,蛋液凝固时用铲子划散;
4. 将韭薹、红椒、豆腐丝一同倒入锅中;
5. 撒适量盐,翻炒均匀,待韭薹、红椒丝变软即可出锅。

【芹菜炒百合】

这是一道爽口开胃的小菜,男女老少都喜欢吃,百合的脆嫩微甜,芹菜其富含植物纤维,还能起到清肠、促进肠蠕动的作用。

秋天鱼肉吃腻了,家常小炒的5道素菜,清爽可口下饭,全家都喜欢

【材料】芹菜1棵,百合2头,油

适量,盐少许,淀粉1勺,清水适量

1. 芹菜去叶留杆洗净,百合一瓣一瓣揭下来,清洗干净;
2. 芹菜纵切两半,再斜切成菱形;
3. 1勺淀粉加少许盐、适量凉水调成稀稀的淀粉浆备用;
4. 芹菜入开水锅中,约10秒就捞出来冲凉水,可保持芹菜清脆;
5. 炒锅中倒少许油,可以放点姜末调香,将芹菜入锅中翻炒几下;
6. 再将百合入锅中翻炒变成透明状;
7. 将淀粉浆重新搅拌均匀,沿着锅边淋入菜中,翻炒至淀粉浆变透明且粘稠状,出锅。

【蒜茸油麦菜】

油麦菜嫩绿微苦,营养丰富、口感鲜嫩,生熟皆可食用,是生食蔬菜中的上品,油麦菜含钙比莴笋高近一倍,素炒一下,起锅前加点大蒜末,很香。

【材料】油麦菜1把,大蒜2瓣,橄榄油适量,盐适量

1. 油麦菜清洗干净,沥干水;
2. 切2厘米长;
3. 大蒜拍碎剁末;
4. 炒锅中倒入适量的橄榄油;
5. 油热后将油麦菜倒入锅中;
6. 翻炒几下略变软,加盐翻炒均匀;
7. 起锅前倒入蒜茸,出锅。

【素炒青椒土豆片】

青椒炒土豆是一道极家常的素菜小炒,土豆和青椒或者辣椒是经典搭配,这道菜上桌时,土豆的软糯和浓香醇厚的口感,青椒清脆的口感,二者朴素交映,不但是一道下饭菜,更是一道可以充当主食的家常小炒。

【材料】青椒1个,黄心土豆6个,油适量,盐2克,酱油10克

1. 青椒去蒂去籽,土豆削皮洗净,此处敲重点:黄心土豆淀粉含量高,口感面,适合炒片或者焖炖煮汤;
2. 青椒切三角块或用手掰成块,比刀切的更易入味;土豆切约3毫米的薄片;
3. 炒锅中倒油,将青椒炒入锅,翻炒变色盛出;
4. 锅中留底油,将土豆片入锅不停煸炒,只要不糊锅不巴锅底就成;
5. 不停翻炒土豆片;直到土豆片散发出独特的香味,炒出焦边,然后撒适量酱油、盐;
6. 将提前过油的青椒回锅,翻炒均匀出锅。



6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晩6:30後 **特價**
营业时间:9:30am -8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

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

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

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

COUPON
15% off

65岁老人额外10%off

新店隆重开业

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
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)