

5道适合秋天吃的家常菜, 营养好吃解馋, 大人孩子喜欢吃



【鱼香肉丝】

鱼香肉丝是一道非常经典的“万人迷”炒菜, 咸中带甜, 微辣中又有淡淡的醋香, 不管里面的食材如何变化, 不可少的肯定是肉丝, 端上桌几分钟被秒光, 米饭都不够了。

主料: 猪里脊1块, 胡萝卜1根, 青椒1个

调料: 葱花少许, 油适量, 盐2克, 酱油10克, 米醋15克, 白糖1大勺, 豆瓣辣酱1小勺, 淀粉1小勺, 料酒20克

1. 猪里脊、青椒、胡萝卜准备好;
2. 里脊肉切丝, 入碗中, 放少许淀粉和料酒抓匀;
3. 青椒去蒂去籽, 切细丝; 胡萝卜先切片, 再切细丝;
4. 炒锅中倒少许油, 油温热时将胡萝卜丝入锅中, 翻炒1分钟, 使胡萝卜丝均匀裹上油脂;
5. 再将青椒丝倒锅中, 翻炒几下变色, 盛出;
6. 同一锅中倒适量油, 不要等油热, 赶紧把肉丝和葱花同时倒入锅中, 用铲子尖将肉丝快速打散, 这样肉丝就不会坨在一起



了, 而是一根根独立分明;

7. 趁着肉丝打散, 表面变色时, 把豆瓣辣酱入锅中; 豆瓣酱微辣而且很咸, 后面的酱油和盐也不要多放;

8. 快速将豆瓣酱与肉丝混合均匀;

9. 将先前炒好的胡萝卜青椒丝回锅, 混合几下后, 根据口味撒少许盐、1大勺白糖、少许酱油, 沿着锅边淋适量米醋, 快速翻炒均匀, 出锅。

【牛肉炒洋葱】

牛肉比猪肉相对来说价格贵一点, 但是它的营养价值也比猪肉更高一些, 搭配洋葱, 酥脆鲜嫩更开胃, 撒少许黑胡椒, 简单是锦上添花, 味道和铁板牛柳有一拼。

材料: 牛肉150克, 小洋葱3个, 植物油适量, 酱油适量, 生抽少许, 盐适量, 淀粉1小勺, 料酒少许, 黑胡椒粉适量

1. 牛肉清洗干净;
2. 切成尽可能薄的片;
3. 入小碗中, 用少许淀粉、盐、料酒搅拌均匀, 腌10分钟;
4. 小洋葱剥外皮;
5. 切成菱形块;

6. 炒锅中倒一点点油, 将洋葱块倒入锅中翻炒一分钟, 撒盐断生, 然后盛出来;

7. 炒锅中多倒些油, 油温3成热时, 将牛肉入锅中, 快速划散;

8. 转大火, 肉片也逐渐变白, 倒入适量的酱油调色, 少许生抽调味, 根据口味是否继续加盐;

9. 翻炒几下待牛肉完全成熟入味, 将洋葱块倒入锅中, 撒入少许黑胡椒粉, 混合均匀, 出锅。

【肉末辣椒炒粉条】

材料: 红薯粉条1大把, 肉馅80克, 螺丝辣椒1根, 小葱1把, 大蒜1头, 豆瓣辣酱1大勺, 油适量, 酱油少许, 盐少许, 热水适量

1. 红薯粉条提前泡软待用;
2. 肉馅准备好, 辣椒切块, 小葱切1厘米长小段, 一头大蒜拍碎剁末;
3. 热锅凉油, 舀一大勺豆瓣辣酱, 小火煸炒出红油, 一定要小火噢;
4. 将肉馅倒入锅中煸炒变色, 再倒入少许酱油调色;
5. 将粉条从水里捞出入锅中, 尽可能让粉条将汤汁吸收进来;
6. 粉条很吃水, 所以要分两三次倒热水进锅中, 根据粉条的柔软度判断加水量, 最好别一次加太多;
7. 待粉条柔软了, 将辣椒倒入锅中, 混合两下;
8. 关火, 将小葱段和大蒜末倒入锅中, 迅速翻炒几下, 装盘。

【五花肉炒豇豆】

这道肉丝炒豇豆, 豆子嫩, 而且颜色绿。肉丝带着肉皮, 肥而不腻, 越吃越爱吃, 米饭不知不觉全吃光了!

材料: 带皮五花肉100克, 豇豆1把, 酱油, 盐1克

1. 带皮五花肉洗干净;
2. 豇豆洗净, 沥干水;
3. 五花肉切细丝;

4. 豇豆切成寸段;

5. 炒锅中油热后下入肉丝, 煸炒出油后, 倒适量的酱油调色调味, 盛出;

6. 锅中留底油, 将豇豆段入锅中翻炒;

7. 倒一些热水, 然后转小火, 盖盖子, 焖3分钟左右;

8. 撒少许盐和豇豆混合, 再将肉丝倒入锅中, 翻炒均匀出锅。

【肉末茄子煲】

非常经典的一道肉末茄子下饭菜, 肉末的香嫩, 茄子的糯香, 汤汁的浓郁, 没有谁能拒绝得了。

材料: 长茄子2根, 肉馅100克, 香葱3棵, 青蒜1棵, 姜2片, 干红辣椒3个, 油适量, 酱油少许, 盐少许, 生抽少许, 白醋少许水1碗

1. 材料准备好: 长茄子、香葱清洗干净, 肉末要点儿肥的, 干红辣椒;
 2. 长茄子切寸段, 厚度约为成人的拇指粗, 撒少许盐和醋腌10分钟; 醋不要太多, 可防止茄子氧化;
 3. 香葱、青蒜切末, 姜切细小的末;
 4. 将茄子条轻轻挤压几下, 经过这样处理后, 茄子不变黑且不吸油;
 5. 炒锅中倒适量油, 将茄条倒锅里翻炒变软;
 6. 把茄子条倒入砂锅中;
- 5道适合秋天吃的家常菜, 营养好吃解馋, 大人孩子喜欢吃
7. 油温3成热时将肉馅倒锅里, 用铲子迅速划散, 使肉馅成为独立的肉末;
 8. 肉末微变色, 不要等全熟, 把干红辣椒、姜末倒锅里翻炒, 再加适量盐、酱油、生抽, 增色添香;
 9. 倒入青蒜末、香葱末, 一碗水, 煮开;
 10. 将肉末和汤汁倒入茄子砂锅中, 小火炖8-10分钟, 茄子吸足了肉汁料汁后, 鲜香入味, 开胃下饭。



CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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

6-122

OPEN HOURS:
10:00am - 8:00pm
全年无休

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然提来
电话: 301-777-8888

本店另有广西其他风味特色小吃, 燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda
*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

DC, MD, VA 各地都可送餐!