

全家人喜欢的5道菜,好吃好做,营养美味又下饭



5道家常菜,好吃好做,营养有滋味,大人孩子全喜欢。立冬后,北方的气温有些凉,暖气还刚刚试运行,室温还有些偏低,在饮食上还要多补充些增加热量的食物,吃完后暖乎乎的。这5道家常菜,食材很平常,好吃又好做,吃着有滋有味还下饭,喜欢的亲可慢慢试着做一盘。

-----【蒜香杏鲍菇小炒肉】-----
这道小炒肉,喷香油润的肉片和蒜香就着大白米饭,不知不觉竟然能吃2碗。这么香的小炒肉,你也来一盘!

【材料】五花肉1碗,蒜香1把,小杏鲍菇数个

【调料】油,盐,酱油

1. 带皮五花肉切薄片,蒜香和杏鲍菇清洗干净;
2. 蒜香切寸段,小杏鲍菇切条;
3. 热锅凉油,把五花肉片入锅中煸炒,目测油脂被炒出来即可;
4. 将蒜香和杏鲍菇入锅中,不停翻炒,蒜香变色,杏鲍菇变软;
5. 撒少许盐、酱油,翻炒均匀,出锅。

-----【鸡蛋炒辣椒】-----
这是一道极为常见的家常小炒儿,辣椒的清脆开胃,鲜嫩的鸡蛋,5分钟就端上桌,好吃、好看、开胃、下饭。

【材料】辣椒4根,鸡蛋2个,盐少许,大

蒜4瓣

1. 4根尖椒清洗干净;
2. 尖椒纵剖,去蒂去籽;
3. 切成指甲盖那么大的丁;
4. 两个鸡蛋磕入碗中,打散备用;
5. 炒锅中倒适量植物油,待油热后,倒入鸡蛋液,打散成块;
6. 将尖椒丁倒入锅中翻炒2分钟;
7. 撒适量盐;
8. 倒入大蒜末,混合均匀出锅。

-----【老鸭炖山药】-----
这锅老鸭炖山药,好吃又营养,加山药同炖,浇饭拌面都特香,老少皆宜,一周吃一只也不错。

【主料】麻鸭1只,山药1根

【调料】大葱半根,姜1块,八角2颗,桂皮1块,酱油,盐,生抽,水,香葱

1. 老麻鸭一只,清洗干净;
2. 麻鸭剁成小块,用凉水淘洗两三遍,洗掉多余的污物;
3. 将鸭子入铁锅中,倒足够量的凉水,大火煮到微微沸腾,将浮沫全部撇出来;
4. 调料处理一下:大葱切段,姜切片,八角、桂皮准备好;
5. 撇完浮沫的汤看着利索多了,将除了盐的调料全部入锅中,转大火煮开,再盖盖子转微小火;

6. 鸭肉炖得差不多了,来处理一下山药,山药刮去外皮;

7. 山药切大块,最好还是算好时间,切完后直接入鸭汤锅中,这样能防止山药变黑和营养流失;

8. 将山药块倒鸭锅里,放盐调味,搅拌均匀,盖盖再焖10分钟,出锅前撒少许香葱增色提香。

-----【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。

-----【肉片炒芽粉】-----
这道菜柔软筋道很下饭,带皮五花肉煸

炒后筋道而不油腻,煸出来的油脂被粉条和豆芽吸收后,更加润香了,出锅前撒一把青蒜,吃着更有食欲。

【材料】带皮五花肉1条,红薯粉条1把,黄豆芽一碗,青蒜2棵,小米辣1颗,植物油少许,酱油适量,盐适量,生抽少许,热水适量

1. 材料准备好,粉条提前用温水泡软、剪短,黄豆芽淘洗两遍;
2. 青蒜斜切成粗丝,小米辣切圈;
3. 五花肉切片,薄厚可以随自己的喜好;

4. 炒锅中倒少许油,先将肉片入锅中,扒拉变色但还不完全熟;

5. 倒少许酱油去腥、调色;

6. 将黄豆芽入锅中翻炒,撒盐,黄豆芽变软;

7. 将粉条入锅中,使其能吸入肉汁菜汁,再倒点酱油、少许盐、热水,翻炒均匀,盖盖子,小火焖2分钟,使粉条吸足汤汁变柔软;

8. 出锅前,将青蒜粗丝及小米辣倒入锅中,翻炒几下,关火。

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

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

请扫码入稻寿司群

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

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

Great American Buffet

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 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)