

1棵酸菜1把粉条,教你做东北有名的酸菜粉,连吃2碗米饭才过瘾



说起酸菜粉(俗称渍菜粉)在东北尽人皆知,地道的东北菜,以酸菜、猪肉和粉丝或者粉条为主要食材,和酸菜猪肉炖粉条的做法不一样,它是炒而不是炖,口感绝对不一样,那可是一道人见人爱的菜,炒上一大盘,超级爽口开胃,香而不腻,下酒下饭菜,每次炒一锅,连吃2碗米饭才过瘾。

今天教你做一道最简单的东北家常菜酸菜粉,包你吃了这顿想下顿。酸菜是自家腌制的酸菜,粉条是土豆粉条,而不是粉丝,加上五花肉,这个搭配吃起来超级可口,粉条比粉丝口感好得多,绝对是一道下酒下饭

菜。有兴趣的朋友可以试试哦!

酸菜可是东北人的大爱,每天炖一锅,其他什么菜都不及它下货,自家腌制的酸菜,无任何添加剂,好吃到撑。北方到了秋冬季,不少家庭都有腌制酸菜的习惯,姐家每年都腌制不少酸菜,能吃一个冬天。

由大白菜腌制而成的酸菜,最大限度地保留了原有白菜的营养成分,富含维生素C、氨基酸、膳食纤维等营养物质,因酸菜含有大量的乳酸菌,有资料表明乳酸菌是人体肠道内的正常菌群,有保持胃肠道正常生理功能之功效,所以吃酸菜也是很健康的!

正宗的东北酸菜过去只有冬天才有,那些年东北人的冬天大多以白菜和酸菜为主,所以东北人几乎家家都自己腌制酸菜,现在市场丰富了,不是冬天也能吃到酸菜,腌制酸菜的人家也是越来越少了,不过想吃酸菜还是自己腌制的好,无任何添加剂,吃得也健康。而且无论是炒还是炖,口感特别好,酸酸脆脆,东北人真是吃不够的家常菜。

【酸菜粉】所需食材:酸菜1棵;粉条1把;五花肉适量;油、盐、五香粉、葱姜蒜、六月鲜特级原汁酱油、蘑菇粉各适量。

做法及步骤:
给大家见识一下东北自家腌制的酸菜,大白菜加盐装入缸中,加入适量的水,通风处密封腌制一个月的时间即可,最适合北方冬季腌制,不腐不烂脆嫩爽口,这样一大棵酸菜一炖就吃光。

酸菜洗净切细丝,冷水浸泡10分钟再投洗一次,如果酸菜腌制的很酸,可以多投洗几次,降低酸度。

五花肉洗净切片也可以切丝,葱姜去皮洗净切丝。

东北的土豆粉条特别好吃,口感Q弹劲道,百吃不厌。粉条冷水浸泡变软后焯水煮熟,再用凉水冲一下。

锅中加适量的油,爆香五香粉、葱姜,加入五花肉翻炒,炒出肥肉中的油,炒酸菜时加点猪油也特别香。

加入酸菜翻炒至酸菜熟。

加入粉条翻炒均匀,少许淋点水,粉条是已经焯好的,无需翻炒太久,炒匀即可。然后加入盐、酱油、蘑菇粉翻炒均匀调味。喜欢辣口味的加辣油,或者加个小米辣,那叫一个香,我家人不能吃辣,少了一种滋味。

出锅装盘,一棵酸菜炒了这样2盘,一顿一锅大米饭全部吃光光。

小贴士:
1、酸菜喜油,不加猪肉,单独用猪油炒制也很香。
2、酸菜粉用五花肉或瘦猪肉都可以,随自己喜欢,出锅前加辣油更是美味哦。

东北名菜酸菜粉,酸爽开胃,香而不腻,搭配米饭太好吃了,百吃不厌。

母女俩的午餐真奢侈,羊杂汤卤蛋发面饼,阳光下吃得心满意足

北方的冬天其实很好过,外面虽然冷,屋里有暖气很温暖。有时暖得过了头,就觉得有些燥热了。所以,除了经常通风换气外,在饮食上更以汤汤水水为常见。

今天,老妈和我的午餐吃得有点“奢侈”——羊杂汤、五香卤蛋、发面饼。虽然蔬菜少了点,但是羊杂汤的内容很丰富,所以营养也不少。娘儿俩在阳台一边晒着太阳一边看着外面的景,这午餐吃得真舒坦,竟然有了多年前夏天在院里树荫下吃饭的感觉。

这羊杂汤差不多都让我吃了,老妈知道我好这一口,去菜市场买菜时就会给我买10块钱的,煮一煮再配点干粮,一顿饭就解决了。

羊杂中最喜欢吃羊肝和羊肚了。羊肚富含维生素A,明目效果特别好,从小我就喜欢吃,所以这是根深蒂固的味道了。羊肚软弹耐嚼,混着羊杂汤在嘴里“咕嘟咕嘟”充满了乐趣。非常快手的做法,我跟大家分享一下!

-----【羊杂汤】-----

【材料】羊肝、羊肚、羊肠、羊肺、香菜、大蒜、花生酱(芝麻酱),盐,辣椒油,白胡椒粉,鸡粉

【制作】

1. 羊肝、羊肚、羊肠、羊肺等羊杂准备好;用现成的材料包,也可以买散装的自己配,用清水冲洗干净;
2. 小料准备好:香菜、大蒜、辣椒油,用芝麻酱更香,但我没有存货,就用了自制的花生酱;这几样哪个都不能少,缺了谁,都觉得味儿不够;
3. 将羊杂入小锅中,水多放一些;如果有羊骨头汤最好,没有就用清水代替,可放一点儿鸡精提味,再加适量盐、白胡椒粉同煮;
4. 煮羊杂时将小料备齐:香菜切段,大蒜拍扁砸碎,放几小勺凉开水调成蒜汁,花生酱加适量凉开水懈开,辣椒油如果用现炸的会更香;
5. 将羊杂和汤盛入碗中,撒上香菜段,浇上蒜汁、辣椒油、花生酱,边吃边搅拌。

小贴士:

1. 羊杂可以用大块的生料煮熟后再改刀做,那煮料的汤就可以留下来做羊杂汤用,味道会更浓;用羊骨汤更胜一筹;但家常版的一般不具备这么多的料,所以用清水配点鸡粉也是可以哒,其它的小料足一些也能达到不错的口感;
2. 现成的羊杂多是煮到半熟或者全熟的,煮一会儿就能吃啦。



CHINA GARDEN RESTAURANT

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**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

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, 饭团外卖
*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)

OPEN HOURS: 10:00am-8:00pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121

DC, MD, VA 各地都可送餐!