

10余道经典菜肴,吃不够的味道,鲜香味足,好吃不难做



熟取肉(骨头可炖汤后做盘饰),撕成小片;青椒洗净切圈。
2.锅放油烧热,将蒜末爆香,下入拆骨肉、青椒圈煸炒,烹入湖之酒,加盐调好味,放骨头汤焖干,放胡椒粉即可出锅。

黑椒芦笋牛肉

材料:芦笋、牛肉、油、黑椒汁、盐、生粉、料酒、蒜末
做法:

1.牛肉洗净,切成片后用盐、料酒、黑椒汁、生粉抓匀腌制半小时,芦笋削去老皮洗净切段,准备蒜末。

2.锅内水开后倒入芦笋焯水后捞起冲洗净,锅内倒油,把牛肉片捞起加入爆至全部变色后捞起。

3.留底油下入蒜末爆香,倒入芦笋煸炒均匀。

4.加盐调味炒至断生,再把牛肉倒入煸炒片刻即可熄火出锅

蒜台蛋炒饭

食材:蒜台丁多半碗,大米饭一大碗,土鸡蛋2个,生抽1勺,老抽半勺,蚝油1勺,白糖小半勺,盐少许,葱花适量
做法:

1.蒜台洗干净切丁,放入锅中焯水90秒捞出备用 鸡蛋打散下锅煎熟取出。

2.锅中放油,放葱花,小火爆香,放入蒜台丁翻炒,加入干米饭。

3.加入生抽,老抽,蚝油,白糖,盐,翻炒均匀至米饭上色。

4.加入煎好的鸡蛋,翻炒均匀即可。

三杯鸡

材料:鸡腿3只(约)、小葱2根、姜1块(约20克)、蒜头1个、九层塔盆栽1盆(约使用20克叶子)、红皮洋葱1个(约200克)、胡萝卜1个(约100克)、米酒,兑好混合酱油:老抽2克、生抽15克、蚝油5克。
做法:

1.洋葱和胡萝卜切片。鸡腿剁大块,蒜头去皮,姜切片,葱切段。

2.鸡腿焯水:冷水下锅煮开,煮出浮渣,关火。倒掉污水,清洗干净,控净水备用。

3.锅里倒油约15克,温热时先下姜片煸出香味,然后将焯好水的鸡块倒入锅中炒。

4.保持中火将鸡块炒到表面微黄,下葱段和蒜瓣。

5.继续保持中火,当炒出香味时倒入兑好的混合酱油。

注:这儿边倒边翻炒,观察颜色足够就要停止,就是说不一定将混合酱油全部用完,如果不够可以再加,倒多了就不好补救。

6.然后倒入米酒30克,约2汤匙翻炒匀。

7.盖上锅盖,小火焖3-5分钟,至酱汁和米酒汁被鸡肉吸收,鸡肉也熟透。

8.将火略调大些,下洋葱和胡萝卜翻炒。

9.洋葱和胡萝卜炒变色后,根据实际情况加少量的盐调味。

10.这时如果锅太干,就点少量的水,盖锅1分钟。当胡萝卜完全熟透,关火,加入九层塔叶拌匀即可盛出享用。

糖醋脆皮茄子

食材:500g茄子、100g面粉、适量油、适量盐、1个鸡蛋、适量蒜末、适量胡萝卜、适量蚝油、适量糖、适量醋、适量番茄酱
做法:

1)准备原料,茄子洗净刮去表皮,切成条状

2)撒1小勺盐拌匀,腌制10分钟

3)低筋面粉里打入一个鸡蛋加入少许水,调成稀稠适中的面糊

4)腌好的茄子将杀出的黑水倒去,放入面糊中搅拌均匀,使每根茄子都沾满面糊

5)锅中油烧至六七成热,将沾满面糊的茄子放入锅中炸

6)炸至茄子金黄酥脆即可捞出控油

7)一勺番茄酱、一勺醋、一勺蚝油、3勺糖,2勺水调成料汁

8)锅里少许油烧热,将切碎的胡萝卜、蒜末下锅翻炒

9)放入葱花爆香,倒入料汁,小火加热

10)料汁冒泡后,加入炸好的切条下锅翻炒,使每根切条均匀裹满料汁即可

包心菜炒墨鱼干

以往我们店都是把包心菜拿来与蛤蜊肉或者其他海鲜同炒,味道虽然鲜美,但口感似乎有一点缺陷,于是我改用干墨鱼干炒,不但口感好,而且鲜味足,更具特色了。

原料:

薄皮软包心菜500克,干墨鱼300克。
调料:

土榨花生油30克,精盐8克,葱末、姜末各4克,酿造酱油3克,小磨芝麻油5克。
做法:

1.将墨鱼干用冷水泡发,洗净切成粗丝,焯水;薄皮包心菜洗净,切成粗丝。

2.锅内倒入自榨花生油烧热,下入葱末、姜末爆香,倒入包心菜,用小火煸炒至变色,再下入墨鱼干稍炒,调入精盐、酿造酱油炒匀,淋入小磨芝麻油出锅摆盘即可。

山黄皮炒水鸭

材料:水鸭半只,山黄皮50克,酱油15克,蚝油10克,盐2克,料酒20克,姜片5片,蒜末3克,胡椒粉2克
做法:

1.鸭子买回洗净,去掉肋骨间的血肺,身上的余毛,砍成小块。

2.锅内下油,放入姜丝蒜末爆香,倒入鸭块翻炒均匀。

3.炒至鸭块微干放入料酒,胡椒粉和山黄皮,加入半块南乳翻炒片刻。

4.把酱油,蚝油倒入翻炒至出油。

5.此时鸭身上的肥油几乎出尽,放入盐翻炒均匀调味即可出锅。

鲜椒泥鳅

材料:泥鳅、蒜丁、鲜辣椒盐、味精、料酒、葱姜、美极鲜酱油、鸡粉、野山椒酱、藤椒油、色拉油
做法:

1.把泥鳅宰杀洗净,逐一从背部片开后,入盆加盐、味精、料酒、葱姜等腌渍入味。待投入六成热的油锅里炸熟后,捞出来待用;

2.锅里留油烧热,先下段、姜丝和青椒炒出香味,1水手美食1再把泥鳅放进去,边炒边调入美极鲜酱油、盐、味精、鸡粉和野山椒酱,炒入味时另外淋入藤椒油,炒匀即可装盘上桌。

五香鳊段

材料:鲜活鳊鱼500克、姜片10克、蒜瓣20克、花椒3克、八角2枚、三奈5克、桂皮5克、丁香2克。精盐5克、绍酒15克、白糖5克、酱油15克、味精3克、香油5克、棒骨汤1000克
做法:

1.鳊鱼宰杀后除去内脏及头尾,洗净,切成6厘米长的段,入沸水锅中焯一水捞出;姜片、蒜瓣、花椒、八角、三奈、桂皮、丁香用纱布包好,即成香料包。

2.棒骨汤倒入锅中,放入香料包,调入精盐、绍酒、白糖、酱油、味精、香油,烧沸后下入鳊段,改用小火将鳊段卤至入味,捞出晾凉装盘,稍加点缀即成。

鸡丁汤西兰花

材料:西兰花一颗 鸡胸肉30g 香肠一根 粟米粒30g 淀粉1勺 猪油1大勺 食盐适量 鸡精适量 料酒2勺
做法:

1.主要食材准备,一大块鸡胸肉我用了1/3

2.西兰花洗净切块,水煮沸后加一勺食盐,放入西兰花焯一下,断生就可滤水捞出

3.鸡肉切1CM小丁,加2勺料酒,盐,1勺淀粉腌制10分钟以上

4.香肠切丁,其他配料准备

5.起锅加热一大勺猪油,先煎炒鸡丁,再加入粟米粒和香肠丁一起翻炒,再加入抄过水的西兰花一起翻炒

6.加入水,盐,鸡精调味。因为西兰花已经焯过水所以只有水沸腾10秒就可关火,当然喜欢吃软烂口感的西兰花也可以多煮一会儿

干叶豆腐煲

做法1.把干叶豆腐切成长6厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的片,下入四成热的油锅炸至表皮稍稍变黄时,倒出来控油。

2.炒锅里留少许油烧热,放猪五花肉末50克炒散。

3.加入小米辣椒圈和二荆条辣椒圈炒匀。

4.掺入少许鲜汤烧开,调入味精5克、美极鲜酱油5毫升、鲜露5毫升和辣鲜露。3毫升,再把干叶豆腐放进去烧入味。

5.改大火收汁后起锅装进烧热的砂煲里即成。



曾经看到一篇文章中写道:“美食当前,总有所思,或饕餮千娇,食前观察、吃中思想、品后体悟,食为天性,静静地咀嚼,轻轻地回味,非比寻常的韵味。吃食是一种幸福,品味是一种情趣,而透明墨香感受文字中的麻辣咸甜,更是一种快乐。能吃着得到一份暖胃的享受;会吃着找到一份心的平静。”细细品味,深有感悟!美食现在已经成为我们生活的一部分了,生活,慢慢地走,慢慢地过,生活不需要华丽的外衣,也不需要甜言蜜语,生活需要的是一日三餐吃好,平平淡淡地过好每一天。我们每个人都有自己的生活习惯,为了满足每个人的不同饮食需求,每天精选不同菜肴分享给大家,一起为每天的精彩生活加油!

双莲炖排骨

材料:莲子、排骨、醋、生姜、葱。

做法:

1.莲子放在温水里泡2-3小时,将莲子里的绿色心挑出,冷水烧开,把洗净的排骨焯水。

2.捞出后放到装有温水的容器里清洗干净,高压锅内倒入温水,将焯水洗净的排骨放入,滴些醋,放生姜片和葱,加热8分钟左右。

3.莲藕切段,高压锅加热完,捞出葱,撇掉泡沫,放入到砂锅里,倒入莲藕,中火炖30分钟。

4.炖完30分钟后,倒入泡过的莲子,小火炖30分钟。

5.放入盐调味后装碗。

青椒拆骨肉

材料:带肉猪扇骨600克,青椒200克。毛菜油50克,蒜米10克,湖之酒、盐各5克,骨汤100克,胡椒粉1克。

做法:

1.将扇骨冲水去掉血水,入清水锅内煮

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

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

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

新店隆重开业

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

周一至周五 11 AM - 9 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)

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