

# 晒女神节午餐，荤素搭配8道菜挺像样的，网友：还是在家吃实惠

三八节恰逢龙凤日，双节同庆，相信今天很多女神除了购物，都有大餐哈，我们没出门，娘俩宅家折腾8道菜，荤素搭配挺像样，扫年货的节奏，一家人吃得过瘾，还蛮有节日气氛的，这一桌菜估计成本不超50元，一样酒足饭饱，全家人吃得爽，晒个朋友圈收到无数赞，网友：还是在家里吃实惠，你赞成网友观点吗？

第一道菜：果蔬拼盘。看看有创意不？正月二十五日为第一个“龙凤日”，渔民以此日风向卜测一年的收成。新船下坞要举行“祭船”仪式，放鞭炮，烧纸钱，以求人船太平。网具第一次下海，要酬酒祭典，求张网渔丰。春季第一次出海作业，要敲锣打鼓，焚香化纸，设祭庆祝，以求年内一帆风顺。远离海边的人们虽然不熟悉这些传统习俗，不过，用食物造一条船，做糖醋萝卜丝的边角料，搭配半个香蕉，简单几笔，寓食于节的民俗传承挺有意境，祈福新的一年一帆风顺！

第二道菜：红烧排骨。乡下亲戚送来的排骨，自家养的猪，纯绿色食物哦！虽然是精肋排，但是排骨有点长，斩断油难度，也不好处理，直接焯水后丢进压力锅

红烧，软烂鲜香，味道很棒，太好吃了！小朋友说，这是吃手把肉的感觉。

第三道菜：台式风味炸烤肠。这也是扫年货的节奏，买回来现成的烤肠，丢进空气炸锅，10分钟就OK了，好吃不油腻，满足孩子的味蕾，当菜当零食都可以。

第四道菜：培根金针菇卷。简单好做，还非常好吃的一道菜。金针菇焯水后，用培根肉卷起来，入炸烤箱180度炸10分钟就OK了，油都炸出去了，香而不腻，下酒下饭菜。

第五道菜：青椒炒金银鲍贝。过年买的金银鲍贝，个头还挺大的，买一盒没吃完，焯水后直接用来炒菜，很鲜嫩，味道鲜美，搭配胡萝卜，颜色还挺诱人的，口感不错，脆嫩爽口，家人都说好吃。

第六道菜：红烧鹌鹑蛋。你这样吃过吗？小朋友点名要吃的，很简单，鹌鹑蛋煮熟去皮，丢进红烧排骨的压力锅中，一起红烧，特别入味。鹌鹑蛋中所含的丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑的作用哦。

第七道菜：蒜蓉炒薯条。非常受欢迎的一道菜，薯条非油炸，直接丢进空气炸



锅炸熟，不用刷油，然后和蒜蓉一起炒，太好吃了，比烧肉豆香，最先光盘的一道菜。

第八道菜：糖醋萝卜丝。酸甜爽口，解腻、下酒下饭菜，也是超级受欢迎的一道菜，汤汁都不剩。

## 春季瘦身，这馅饺子我家1周吃2次，粗纤维好消化，不上火还减肉



俗话说，好吃不过饺子，又到周末，家人馋饺子了。三月减肥季，少吃肉馅，多吃素馅，今儿这饺子馅一定要推荐给大家尝尝，素馅不油腻，都是粗纤维低脂肪食物，口感

滑润，清香可口，不想长肉的就吃它，适合春季，清肠刮油，有助于排除体内垃圾。这馅饺子我家1周吃2次，不上火还减肉。

北方人爱吃饺子，一年四季离不开，其

实吃饺子还是比较省事的，不用煎炒烹炸，饭菜一锅出，好吃还有营养。年过完了，不小心就长了一圈，是时候清理肠道了，所以今天的饺子馅完全是素馅，食材简单，家家都有，主要食材白菜、青椒、黑木耳、胡萝卜和粉条，这馅太好吃了，清爽不油腻，我家人都爱吃，包饺子，蒸包子，烙馅饼，真是百吃不厌。

且不说白菜、青椒和胡萝卜的营养，单就黑木耳包饺子，你就值得一试，口感滑嫩，营养价值高。黑木耳是一种营养极其丰富的食用菌，也是著名的山珍，既可以食用，也可以药用，还可用来滋补。它的味道鲜美，质地柔软，口感滑嫩，有“素中之荤”和“素中之王”的美誉，荤素搭配都好吃，凉拌热炒包馅都是美味。能够疏通肠胃，润滑肠道，特别适合春季减脂，有助于清理肠道，排除体内垃圾。接下来就一起看看做法吧！

【素馅双色水饺】所需食材：河套平原雪花粉400g；火龙果汁适量。白菜心1个；黑木耳适量；粉条适量，青椒半个；胡萝卜1根；毛葱2头；橄榄油和油适量；六月鲜轻10轻盐原汁酱油适量；味达美醇鲜蚝油适量；蘑菇粉适量；五香粉适量。

做法及步骤：

准备食材：黑木耳提前泡发，包饺子的面粉选择好一点的，口感好，耐煮不破。

400g面粉一分为二，一半用火龙果汁和面，一半用常温水和水和面，然后盖上保鲜膜饧

着。可以不做双色，或者换成绿色的蔬菜汁和面，刚过完年，带点色彩喜庆。

粉条冷水下锅焯水，煮至变软，捞出，控净水分，切碎。粉条富含碳水化合物、纤维素、蛋白质、烟酸和各种微量元素，能够补充人体所需营养。把粉条当做正餐，可以在保证每天碳水化合物摄入量的同时，降低热量，达到减肥的功效。

黑木耳冷水下锅焯水，水开煮几分钟，捞出控净水分切碎。

白菜、青椒在淡盐水中浸泡10分钟，然后反复清洗干净，切碎。胡萝卜去皮洗净切碎，毛葱去皮洗净切碎，所有食材放入盆中。

加入橄榄油和油、五香粉、六月鲜轻10轻盐原汁酱油、味达美醇鲜蚝油、蘑菇粉搅拌均匀，饺子馅就准备好了。口重的可以加盐，我没加刚刚好。

饧好的面团揉成2个长条，粉色擀平包上白色面团捏紧滚匀。

均匀的切成若干个面剂子，切面朝上，按扁擀饺子皮。

包饺子，很简单，包上馅两手对捏成饺子，谁都会包。或者从一头捏起，喜欢的还可以捏个花边。

煮饺子：水开后饺子入锅，待水开浇冷水，第二次水开再浇冷水，第三次水开即可捞出，饺子煮得恰到好处。

出锅装盘，开餐。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 特價  
營業時間: 9:30am - 8:30 pm

电话: 301-315-8818

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

# Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周五 11 AM - 9 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)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off