

# 适合春天吃的10道家常菜,好吃好做营养又下饭,大人孩子都喜欢



进入3月,春天的气息越来越浓了,今天苹果姐整理了10道菜,好吃好做,营养有滋味,配以全部的教程步骤,照着做,大人孩子都喜欢,保证天天吃得不重样。

### 【肉末茄子煲】

非常经典的一道肉末茄子,用茄子告诉你什么才是下饭菜,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,干红辣椒根据口味来调整用量和品种;

2. 长茄子切寸段,厚度约拇指粗,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;

7. 炒锅中倒少许油,油温3成热时将肉馅倒锅里,迅速划散,使肉馅成为独立的肉末;

8. 肉末微变色,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,是一道非常棒的开胃下饭家常菜。

### 【清炒芹菜白果蟹味菇】

今天这道菜看着简单,其实也是蛮用心做的搭配——芹菜,富含膳食纤维,有促进肠胃蠕动的效果;蟹味菇,是菌菇的一种,可以提高人体免疫力;白果可清热,春天可适量吃一些,一次不要太多。

材料:蟹味菇1把,芹菜1棵,白果适量,植物油适量,盐少许

1. 蟹味菇洗净择成一根根,芹菜洗净;

2. 蟹味菇一切两段,芹菜斜切成丝;

3. 将芹菜和蟹味菇入热水中焯一下即捞出;

4. 白果也再过一遍热水;

5. 炒锅中倒少许油,将三种食材一同入锅翻炒;

6. 加点盐翻炒均匀就可出锅,蟹味菇很鲜,无需鸡精味精。

### 【低脂下饭的鸡肉三丁】

这道菜的特点的鸡肉嫩,蒜香浓郁,胡萝卜不咯牙,黄瓜脆嫩清香,如果你觉得可行,马上端到你家餐桌上。

材料:鸡胸肉半块,黄瓜1条,胡萝卜2根

调料:植物油适量,大蒜1头,盐适量,酱油少许,淀粉1勺

1. 主料准备好:半块鸡胸肉,1条黄瓜,2根胡萝卜;

2. 鸡胸肉切成1公分的小丁,放一小勺淀粉,用手抓匀;鸡丁相比鸡片要厚,用淀粉腌一下可以保持外层柔软不老,内部鲜嫩;

3. 胡萝卜和黄瓜分别切一公分以内的小丁;大蒜1头,每瓣一切两半;

4. 锅中倒油,油温5成热时,将鸡肉丁倒入锅中,用铲子迅速划散,鸡肉边缘刚刚变色时,将蒜瓣倒入锅中不停翻炒;有了蒜的加入,鸡肉不会被炒干,蒜香也能融入鸡肉中;

5. 待蒜香飘出,鸡肉完全变色后,将胡萝卜丁倒入锅中;

6. 最后将黄瓜丁倒入锅中,同时,根据口味撒盐,倒少许酱油,增色添香;黄瓜要保持其外皮的翠绿和清脆的口感,只需在锅里扒拉几下就成,出锅后的余温还会促使黄瓜进一步加热成熟,所以不宜在锅中久留。

### 【洋葱炒尖椒】

这道素小炒,口感脆嫩微甜,洋葱、尖椒都是生熟两食的,只要爆炒一下就可以出锅,再添加2根香菜,这菜有了点儿烧烤的味道。

材料:尖椒3根,洋葱1个,香菜3棵,生抽,盐

1. 尖椒洗净,洋葱去除老皮洗干净;

2. 尖椒去蒂去籽切细丝;洋葱切细丝;

3. 炒锅中倒适量油,油热后倒入洋葱丝翻炒出香味;

4. 倒入尖椒丝翻炒;

5. 加入少许盐;

6. 淋入少许生抽翻炒均匀;

7. 将寸段的香菜倒入锅中,即可出锅。

### 【腊肉焖春笋】

春天最鲜的一道菜,腊肉和春笋焖一锅,也着实让我领略到了别样的风味。

材料:春笋6根,腊肉1条,油少许,葱花少许,盐少许,热水1碗

1. 新鲜春笋现吃现剥皮;

2. 根部和老皮削掉,清洗干净;

3. 腊肉在烹饪之前要放在水里煮开10分钟,可以去除掉表面在制作、运输和储藏时的污物;

4. 腊肉切薄片,皮也带上不要去掉;

5. 笋纵剖半,再改刀切细长条;

6. 笋中有大量的草酸,所以要先入水煮3-5分钟,再过凉水冲透,可去除草酸,还能保持笋的清脆鲜嫩;

7. 炒锅中倒少许油,油温5、6成热时,将腊肉片和葱花一同入锅,迅速翻炒几下,使腊肉的肥肉部分变成透明状;

8. 将笋条入锅翻炒,腊肉有咸味,盐根据口味酌量添加;倒一碗热水,盖盖子,小火焖5分钟可出锅。

### 【蒜茸油麦菜】

油麦菜嫩绿微苦,营养丰富、口感鲜嫩,中需素炒一下,起锅前加点大蒜末,味道很香。

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。

### 【洋葱黑椒牛肉粒】

这是一道让人胃口大开的小炒,牛肉遇上了洋葱,一口就找对了你的胃口,牛肉香嫩,洋葱脆甜。

材料:蚝油牛肉粒300克,紫皮洋葱半个

调料:油适量,盐少许

1. 调过味的蚝油牛肉粒,半个紫皮洋葱;

2. 洋葱切菱形块,把粘连在一起的分开;

3. 炒锅加热,倒适量油,10秒后将牛肉粒倒入锅中快速翻炒,肉粒裹满油脂,互不粘连,炒到肉粒紧缩,里外都成熟时盛出备用;

4. 用锅中余油将洋葱炒微微变软,撒少许盐调味,牛肉粒回锅,混合均匀后装盘。

### 【素炒青椒土豆片】

青椒炒土豆是一道极家常的素菜小炒,土豆和青椒或者辣椒是经典搭配,这道菜上桌时,土豆的软糯和浓香醇厚的口感,青椒清脆的口感,二者朴素交映,不但是一道下饭菜,更是一道可以充当主食的家常小炒。

材料:青椒1个,黄心土豆6个,油适量,盐2克,酱油10克

1. 青椒去蒂去籽,土豆削皮洗净;

2. 青椒切用手掰成块,土豆切厚3毫米的薄片;

3. 炒锅中倒油,将青椒炒入锅,变色盛出;

4. 锅中留底油,将土豆片入锅煸炒;

5. 翻炒土豆片,直到土豆片炒出焦边,撒适量酱油、盐;

6. 将青椒回锅,翻拌均匀出锅。这道菜既有土豆的软糯和焦边所带来的浓香醇厚的口感,也有青椒清脆的口感,二者朴素交映,不但是一道下饭菜,更是一道可以充当主食的家常小炒。

### 【芦笋虾球】

芦笋、大虾蛋都自带鲜味,一绿一红搭配,只需一点点盐,芦笋和大虾的本真味道让人胃口大开。

主料:芦笋1把,大虾12只

调料:油20克,盐2克

1. 芦笋和大虾准备好;

2. 芦笋的老根削掉,把底部的老皮也削掉一些;

3. 大虾去头尾剥壳;

4. 用刀刃将虾背从头到尾划开,取出虾线,这样做一是卫生,二是可以让虾球成熟后更加立体;腹部的虾线可用刀尖划破挑出;

5. 芦笋入开水锅中,水中放少许盐,芦笋焯水1-2分钟,变色后捞出;

6. 芦笋冲凉可保持清脆的口感和碧绿的色泽,切寸段;

7. 凉锅凉油,将虾仁倒入锅中,中火加热,将虾仁炒变色并且身体卷曲成球状;

8. 将芦笋倒入锅中,迅速撒一点盐翻炒融化,出锅。

### 【咸蛋黄豆腐】

黄白相间,滑嫩的豆腐配上口感沙面的咸蛋黄,真是一道诱人的家常美食。咸蛋黄炒出沙,再倒水与富含优质植物蛋白质和钙的豆腐同炖。

材料:咸蛋黄8个,豆腐1块,油少许,盐少许,香葱少许

1. 生的咸蛋黄大火上汽后蒸15分钟,去腥;

2. 用小勺碾碎备用;越碎越好,尽量不要用大块儿;

3. 嫩豆腐切2公分左右的小块;尽量用石膏点的豆腐,嫩而且没有苦味,盐卤点的豆腐口感硬,而且会有程度深浅的苦味;

4. 烧一锅水,水开后将豆腐入锅中焯煮1分钟,捞出沥干水;

5. 炒锅中倒少许油,油温7、8成热时,将碾碎的咸蛋黄入锅中,小火煸炒出冒泡儿;

6. 倒适量热水入锅中,水不要太多;

7. 将豆腐块入汤中,撒少许盐煮开即可,出锅后装盘,撒少许香葱末增色提香。



## 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)

6-122

**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

# 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

**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

\*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)

\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询