

五一假期，推荐几道家庭聚餐菜，荤素搭配，宴客都有面子



五一假期天气开始热起来，聚餐尽量做一些清淡助消化的菜，同时也要做一两个开胃下饭菜。这几道菜个有荤有素的家常菜，有汤菜，有卤菜，还有开胃下饭的菜，一家家人都有自己爱吃的菜。下面就分享给小伙伴们，祝小伙伴们玩得开心，吃得开心！

一、《葱油黄花鱼》，过节嘛，鱼是不能少，吃清淡的一些鱼吧，这种做法比较简单鲜美好吃，可以黄花鱼换成鲈鱼或者其它都不错哟

主料：黄花鱼1条
 辅料：植物油15克、盐3克、大葱20克、姜5克、红辣椒半个、料酒2克、生抽2克、白糖1克、蚝油2克、蒸鱼鼓油3克、胡椒粉1克、高汤100克

做法：1、黄花鱼去鳞、内脏、洗净，切花刀，用料酒、盐、味精稍腌。葱姜洗净切片和切葱丝，红辣椒洗净切丝

2、把黄花鱼装盘，加葱段、姜片、料酒腌制10分钟，蒸锅加水大火烧开，加黄花鱼大火蒸10分钟，取出黄花鱼，捡去葱姜去掉汤汁，撒上葱丝

3、用料酒、盐、蒸鱼鼓油、白糖、味精、生抽、胡椒粉、蚝油、高汤调好汁

4、热锅凉油，油热10成，把热油浇在黄花鱼上面的大葱丝，加入味汁、撒上红辣椒丝装饰即可

二、《米香排骨》有饭有肉一锅蒸出来，宴客都不用发愁了，上桌就光盘了

主料：新鲜排骨、糯米
 辅料：蒸肉米粉、鸡精、味精、白糖、李锦记辣椒酱、色拉油

做法：1、把糯米用凉水洗净浸泡2小时以上，排骨洗净切长段，鸡精和味精用水兑均匀

2、排骨里面加白糖、加兑换的味汁，加蒸肉粉，加李锦记蒜蓉辣酱拌匀，再加色拉油拌匀，盖好腌制1小时以上

3、泡好的糯米捞起沥干水分，把腌制好的排骨在糯米里面裹一裹，使排骨均匀地沾满糯米

4、箬笼底部铺上泡好清洗好的粽叶，把排骨码在上面，撒上糯米，再浇上调味汁，用保鲜膜盖好

5、高压锅加水，加蒸笼大火烧开，放气阀响后，大火蒸20分钟左右即可

三、《麻辣虾尾》虾尾做起来其实很简单，一般我都用火锅底料或者麻辣鱼底料来做，这样特方便不用加香料，自己在家就可以做出饭馆的味道，吃起来还放心，小伙伴们放心大胆的按我的菜谱做吧，不好吃来找我！

主料：小龙虾尾、芹菜
 辅料：植物油、生抽、辣皮子、花椒粒、麻辣鱼底料、姜、大蒜、葱、白酒

做法：1、把虾尾解冻泡一泡搓一搓洗一洗抽出虾肠，葱姜蒜切末，芹菜洗净切丁，花椒粒和辣皮子用热水泡1分钟捞起

2、热锅凉油，油热7成下葱姜蒜翻炒出香味

3、加花椒粒和辣皮子翻炒出香味

4、加麻辣鱼底料(这样省去了很多香料配制时间)，翻炒麻辣味道出红油(可选，也可以自己配制香料炒)

5、加虾尾翻炒均匀上色

6、加白酒或者啤酒翻炒均匀，加生抽翻炒均匀

7、加水(不能超过虾尾)翻炒均匀，中小火焖烧10—15左右(看重量)入味

8、加芹菜丁翻炒几分钟入味出芹菜的

香味

9、加少许白糖调味翻炒均匀
 10、加剩下的大蒜末翻炒均匀，大火收汁即可

四、《莲藕炒牛肉》过节了，咱用莲藕炒牛肉吃，加一个红辣椒，不仅有蔬菜而且还有肉吃，而且色香味俱全，真是两全其美。

主料：莲藕300克、牛肉150克、红辣椒1个

辅料：植物油50克、盐8克、姜3克、淀粉10克、香油10克、胡椒粉2克、生抽5克、鸡精2克、白糖2克

做法：1、把牛肉横切薄片，用生抽、淀粉、白糖、胡椒粉拌均匀，加香油腌制3分钟左右

2、莲藕洗净去皮切片，用凉水泡泡捞起，红辣椒洗净切斜块，姜切末

3、热锅凉油，油热8成下牛肉翻炒2分钟左右捞起

4、再次热锅凉油，油热8成下姜末爆出香味，加莲藕翻炒均匀

5、加红辣椒翻炒均匀

6、加盐翻炒均匀，加牛肉、生抽翻炒均匀，加鸡精翻炒均匀即可

五、《蒜蓉炒腐竹》春天是柴蒜薹的季节，搭配腐竹一起炒出来，真是完美的结合了，小伙伴们，趁着是蒜薹的季节多吃吧。

主料：蒜薹200克、干腐竹50克
 辅料：植物油、盐、青红辣椒2个、生抽5克、鸡精1克

做法：1、把干腐竹用凉水泡一夜，千万不要热水泡，这样腐竹易碎，而且里面发硬外面碎了

2、捞起来洗洗切段

3、蒜薹去掉头尾洗净切段，不要切的太长了，最好和切的腐竹段一样长短，青红辣椒洗净切条，和蒜薹一样的段，3到4厘米一段就可以，切段要均匀，这样炒出来的蒜苔好看。

4、热锅凉油，把油烧到8成，下腐竹段煎到两面黄色出香味以后，就是这样的，可以捞起来备用

5、再次热锅凉油，烧到8成热，下蒜薹快速翻炒均匀

6、为了更好的入味，可是要不停的翻炒，也可以加几滴水继续翻炒，炒蒜苔的时候，注意要分几次点入几滴水。这样蒜苔能够快速入味，而且能够保持口感的鲜嫩。

7、加煎好的腐竹快速翻炒均匀出香味。

8、加青红辣椒继续翻炒出香辣味以后，如果爱吃辣味重的，可以提前加辣椒或者用尖椒炒，这样味道更开胃。

9、加盐翻炒均匀，要翻炒出蒜薹和腐竹的味道出来。

10、加生抽快速翻炒出酱香味出来。

11、加鸡精翻炒均匀即可出锅了。

六、《虎皮辣子金针菇》今天可给小伙伴们带来的不是虎皮辣椒，但是和虎皮辣椒

有着千丝万缕的关系。虽然要对虎皮尖椒进行加料，并且在虎皮辣椒的基础上，将金针菇放到尖椒中，然后在进行煎制，这样做出来的美食，非常的可口，味道好吃的没准了，而且超级下饭和有营养。

主料：青辣椒6个、金针菇100克
 辅料：植物油适量、盐适量、生抽10克、蚝油5克、大蒜2瓣、红辣椒50克、番茄酱5克

做法：1、把金针菇去掉根部，用清水清洗，再用盐水泡泡洗净捞起，沥干水分

2、把青辣椒洗净，从中间切开一切两半

3、用勺子把辣椒籽挖掉

4、把沥干水分的金针菇塞进去，如果多余的空隙，可以塞进硬质蔬菜条，让金针菇连接处紧实，这样金针菇就不容易滑落了。

5、把大蒜切末，红辣椒洗净切丁备用

6、开始做调味汁：取一个小碗将红辣椒、蒜末倒入碗中，加入4勺的生抽、1小勺耗油、一小勺白砂糖、一小勺盐、一小勺番茄酱，加少许水搅拌均匀成调味汁，(这里的调味料可以根据个人的喜好来添加配料)

7、热锅凉油，把油烧热，把做好青辣椒金针菇下平底锅里煎

8、来回翻面，将青椒两面煎到起虎皮，大约5-6分钟，金针菇在煎的过程中会出水是正常的。

9、把调好的调味汁倒入锅里

10、等调味汁摊均匀后盖上盖子焖煮，中途可以打开盖子翻面然后继续盖上盖子焖煮，这样更入味

11、等青椒跟金针菇充分熟透，汤汁收的差不多了，就可以出锅了。最好把锅里浓稠的汤汁淋在青椒上，撒一些葱花最好了。

七、《菠菜拌石花菜》春天是吃菠菜的季节，最好不要少了姜末，可以去掉石花菜的寒性，爱吃的辣椒油的加点，口味太好了，下酒下饭比较好的家常拌菜了，趁着现在菠菜好吃多吃吧。

主料：石花菜100克、菠菜200克
 辅料：盐、生抽、香醋、红油、椒麻油、白糖、油泼辣子、大蒜一瓣、姜末5克

做法：1、把石花菜洗洗，再把石花菜用40度左右的温水泡2个小时。再用清水洗净，除去石花菜上的杂质，再用纯净水泡10分钟(或者沥干水分待用)

2、把洗净下开水里烫到变色变软立刻捞出来，凉开水，捞出来挤干水分，切段待用

3、调味汁：取一小碗，把大蒜用夹蒜器夹成汁，小碗里面加盐、白糖和大蒜汁，加少许凉开水搅拌均匀

4、把石花菜和菠菜加进的大碗里，加调味汁搅拌均匀

5、加油泼辣子和姜末，爱吃的可以多加红油

6、加麻油搅拌均匀。不可多加，几滴就行

7、加生抽和香醋，几滴就行提味

8、拌均匀，也可以腌制一会更入味。

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

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)

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