

# 秋天补钙多吃这几道菜, 清热润燥身体好

## 【糖醋排骨】

用料  
前排500g 八角1个  
姜片3片 陈醋15ml  
老抽10ml 糖25g  
料酒15ml 盐4g  
葱1棵 生抽15ml  
糖醋汁用料 猪油30ml  
白糖50g 香醋或陈醋10ml  
食用油

做法  
排骨切三厘米左右长  
姜切片  
下油爆香姜片

下排骨过油至两头骨头封闭, 捞出控油。这个步骤是为了封住肉汁和骨髓。因此千万不要把排骨焯水, 焯过水的排骨肉香至少减一半。

锅里放水烧开, 水刚到排骨, 一次性放入足够水, 中途不要加冷水。放入排骨, 加老抽、生抽、陈醋、料酒、白糖、盐、八角、葱。这里必须用热水, 热水才能让肉质鲜美, 冷水入锅的话肉汁都到汤里去了。还有这时要大胆快速的下陈醋, 这是为了使肉质鲜美骨头酥软, 不用担心肉会变酸, 因为酸在焖煮过程中挥发掉。

小火焖煮至汤浓, 余下一些汁, 将排骨盛出。如果水余比较多可以大火收汁缩短时间。

锅里放少量猪油, 放白糖, 用小火融化等糖变成这样就把排骨倒进去沿锅边淋香醋, 拌匀, 因为有汁小火焖一分钟出锅

正宗的无锡糖醋排骨外面糖醋味里面咸香味, 肉质酥烂, 连骨头里都是满满的汁, 每次我和先生都要把骨头咬碎吸干。

## 【莴笋烧鸡】

用料  
贵州土鸡半只 莴笋2根  
姜汁料酒20克 姜粉2克  
菜籽油适量 盐4克  
蚝油15克  
食用油

做法  
莴笋削皮后滚刀切成块  
锅中放油烧热



放入鸡块  
放入料酒, 大火翻炒几分钟  
加入清水、姜粉  
大火烧开  
倒入电压力锅中  
炖鸡功能炖10分钟  
放入莴笋  
放盐  
在明火上加热10分钟左右  
加入蚝油, 拌匀。

## 【小炒藕片】

用料  
莲藕2节 小米椒2个  
葱姜蒜适量 生抽适量  
蚝油适量 盐少许  
食用油

做法  
莲藕去皮, 洗干净。  
将藕切薄片, 冷水浸泡二分钟。(能切多薄就切多薄, 注意用刀安全。)

沥干水分。(如果切开后有藕泥, 就多浸泡冲洗干净再沥干)

葱姜蒜切好, 小米椒切碎(怕辣少放一点)。热锅热油, 先炒葱姜蒜和小米椒。

然后放沥干水的藕片, 大火翻炒几下。加生抽, 蚝油, 少许盐。(生抽蚝油都含有盐分, 故盐放少许就可以了), 翻炒几下就可以装盘了。

装盘, 撒点葱花。



**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

**北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅**

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

个人火锅

韩式烤肉

**特价北京烤鸭 \$35/只**

需点单其他菜品超过\$20  
不包含中午套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过四位需要订位

意外惊喜!  
烧烤或火锅  
五花肉买二份送一份

限堂吃 质优价廉 服务周到 适合家庭聚餐

首推 港式点心 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

11333 Woodglenn 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  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

**燕子螺蛳粉**

Yanzi Noodle House

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 / 410-299-2137**

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, Doordash, Fantuan