

“深秋补蛋白, 冬天少生病”, 5道好吃的肉菜别错过, 越吃越健康

步入深秋, 天气越来越凉, 大家要注意保暖, 及时增添衣物, 防止受凉, 还要在饮食上多调整, 多吃些富含蛋白质的食物, 增强免疫力, 为入冬做准备。

“深秋补蛋白, 冬天少生病”, 肉类属于蛋白质含量高的食物, 可以多吃些。这5道好吃的肉菜别错过, 越吃越健康! 快来看看吧, 别不舍得吃。

一、香菇酿肉

做法:

香菇把用剪刀剪掉, 放进碗中, 加盐加水搅拌几下, 浸泡五分钟, 再清洗干净, 轻轻挤掉水分。

猪肉冲洗干净, 剁成肉糜, 加入葱末、盐、白胡椒粉、生抽、蚝油、鸡蛋, 朝着一个方向搅拌上劲。

香菇内放一层淀粉, 再放入适量肉馅, 整理好后放进盘内。

全部都做好了, 入锅蒸十五分钟。

蒸好后, 将盘内的汁水转进锅内, 加入生抽、蚝油、淀粉水勾芡, 煮到浓稠, 再浇在香菇酿肉上, 就可以端上桌食用了。

二、土豆蒸鸡胸肉

做法:

鸡胸肉冲洗干净, 切成略大的块, 装进大碗中, 加入料酒、姜蒜末、生抽、蚝油、淀粉抓拌均匀, 腌制二十分钟入味。

土豆去皮洗净, 切成小块, 放进空碗中。

腌制后, 将鸡胸肉放在土豆表面, 尽量不叠放。处理好后放进蒸锅内, 大火蒸二十分钟。

等蒸好了, 撒上葱花点缀, 就可以食用了, 清淡不油腻, 营养流失少, 这道菜可以经常吃。

三、杏鲍菇炒肉丝

做法:

肉可以选用猪里脊或者牛里脊, 冲洗干净, 切成细丝, 再加入料酒、白糖、黑胡椒粉、蚝油、淀粉抓拌均匀, 变得粘稠后加一勺油搅拌均匀, 腌制十五分钟。

杏鲍菇清洗干净, 对半切开, 再撕成小条。胡萝卜去皮洗净, 切成细丝。葱段、蒜末、姜片准备好。

锅内加油, 烧热后放入肉丝翻炒, 炒到变色并断生盛出, 再倒入杏鲍菇翻炒, 将水分炒干。

接着放入葱姜蒜翻炒, 再倒入胡萝卜丝翻炒, 至断生。

最后倒入肉丝翻炒均匀, 再加入少许生抽、蚝油翻炒均匀, 出锅前撒上黑胡椒粉、盐、葱段翻炒几下即可。

四、白萝卜丝炒牛肉

做法:

牛里脊冲洗干净, 切成薄片, 再加入料酒、生抽、黑胡椒粉、蛋清、淀粉抓拌均匀, 腌制十五分钟。

白萝卜去皮洗净, 切成细丝, 加入少许盐抓拌均匀, 腌制十分钟, 再将水分去掉。

姜蒜末、香菜段、葱段、小米椒段准备好。

锅内加油, 烧热后放入牛肉片, 炒到变色, 盛出待用。

留底油放入姜蒜、小米椒炒出香味, 再倒入白萝卜丝翻炒, 炒到变软。

最后倒入牛肉、葱段、香菜段、盐快炒半分钟, 就可以出锅了, 挺好吃的下饭菜, 快尝尝吧。

五、干豆角炖排骨

做法:

干豆角放进盆内, 加水浸泡, 等泡发后清洗干净, 切成小段。排骨浸泡半个小时, 再洗净放进锅内。

锅内加水、料酒, 大火煮开, 将浮沫撇掉, 再捞出排骨, 用温水洗净。

另起锅加油, 放入姜片、葱段、八角、花椒粒、香叶、桂皮翻炒出香味, 再倒入排骨翻炒均匀。

接着倒入豆角翻炒几下, 再放入白糖、生抽、老抽翻炒均匀, 倒入适量热水, 小火焖煮到排骨变软。

炖好后, 转大火翻炒收汁, 就可以盛出了, 撒上葱花食用了, 香喷喷的, 越吃越想吃。

这五道好吃的肉菜, 记得经常做, 既能解馋, 又能补充蛋白质, 快行动起来吧。



特色推荐

- 盐水鸭
- 素什锦
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON 10% off 只限堂吃 截止: 4/30/2022

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

莲花园 Lotus Garden

电话: 703-255-9888 传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面 陕西刀削面美味正宗

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球