

天冷了,最爱这4道炖菜,营养美味又解馋,越吃越暖和,做法简单



天越来越冷了,我最喜欢这4道炖菜了。它们营养丰富、美味可口、饱腹。吃得越多,感觉就越温暖。它们很容易制作。

天气渐冷,最流行的一日三餐就是热炖菜。准备好自己喜欢的食材,放入大锅中炖煮。其味道清淡可口,营养丰富,性热。具有暖胃散寒的功效。老人和小孩都很喜欢。

深秋时节,建议大家多吃炖菜,非常容易做。秋天的新鲜食材很多,炖起来真是太好吃了!今天我想和大家分享一些老少皆宜的美味炖菜食谱。它们营养丰富、美味可口、饱腹。吃得越多,身体就越热。

【猪肉白菜蒸粉丝】

准备五花肉、粉丝、大白菜、葱、干辣椒、八角、花椒、盐、生抽、老抽、食用油、料酒、蚝油、五香粉。

1、五花肉洗净切块;将红薯粉丝用冷水浸泡至软;孔布切段,洋葱切段,干辣椒切段;将大白菜洗净,切成大片,把叶子撕成大

片。

2、锅中烧热油,放入五花肉片,炒一会儿,直至油熟,颜色呈棕色。加入洋葱、干辣椒、花椒、八角炒香。加入适量生抽、老抽和料酒,搅拌均匀。上色,然后加入适量蚝油、鸡精和五香粉搅拌均匀,加入适量开水煮15分钟。大火煮开后,尝尝咸味,加入少量盐调味。

3、取一个锅,将白菜片铺在锅底,然后铺上粉丝,将煮好的猪肉和汤倒入锅中,将白菜叶放在上面,盖上锅盖,煮沸后小火10分钟,撒上葱花即可食用。

【酸菜炒白肉】

准备东北酸菜、五花肉、葱、花椒、八角、盐、生抽、料酒、干辣椒、食用油。

1、五花肉洗净,冷水下锅,加入适量料酒、姜片、葱段、花椒、八角。用大火煮沸,然后打开小火煮20分钟。当它煮到可以用串轻松刺穿时,就可以关火了。取出并冷却。

2、东北种的白菜切成圈,用水洗净,沥干水分。将猪肉汤烧开,加入酸菜丝,大火煮一会儿。将煮熟的五花肉切成薄片,一起入锅中煮,加适量盐调味。

3、炖小火10分钟左右。待酸菜和肉味充分融合后关火。食用前撒上葱花。将蒜瓣去皮切碎,放入碗中,加入盐和生抽搅拌均匀。白肉沾着酱汁非常美味。

【蘑菇炖鸡】

准备鸡肉、洋葱、干辣椒、八角、料酒、生抽、老抽、白醋、白糖、香菇、食用油。

1、将鸡肉切成大块,用水浸泡1小时,洗净切丝,放入碗中加入盐、生抽、料酒、蚝油和五香粉,用手拌匀,腌制半个小时。将蘑菇洗净,切成大块。

2、锅内放油,放入腌制好的鸡块,稍微翻炒,待鸡皮呈焦黄色时,加入葱花、干辣椒、八角炒香,倒入料酒、生抽、老抽酱油并搅拌。上色,加入香菇片,搅拌2分钟。

3、倒入开水没过鸡块,大火煮沸,撇去浮沫,盖上锅盖小火煮20分钟。鸡肉煮熟后,加入适量盐调味,转大火收汁,待汤浓时起锅。

【干烧茄子】

准备五花肉、干茄子、姜、蒜、蒜苗、盐、食用油、料酒、生抽、老抽、蚝油。

1、茄子干用水泡软,洗净备用。泡茄子的水不要倒掉,滤干后留着炖。将五花肉洗净,切成薄片。将大蒜去皮,大蒜洗净切段,生姜切碎。

2、锅中热油,放入五花肉片,炒至油呈金黄色。加入茄子干,搅拌均匀。油吸收了油,变得更香。倒入料酒、生抽、老抽,炒至焦黄,将肉片倒入沸水中,大火煮沸。

3、将肉倒入汤和砂锅中,翻面给小火,慢火煮20分钟。肉煮熟后,关火,撒上大蒜。味道特别鲜美。

推荐几道好吃又简单的特色美食,做法简单,好吃又健康

“从手到嘴,从口到心,中国人依然有着独特的感知世界、感知生活的方式。只要点起火,拿起碗筷,每一个普通人在某个时刻都参与到了这一过程中。”创造舌尖上的非凡史诗。”

1. 番茄酱大虾

准备材料:

鲜虾500克,大蒜,番茄酱,生抽,蚝油,白醋,糖适量。

怎么做呢:

第一步,将两勺白醋、一勺糖、一勺生抽、一勺蚝油和三勺番茄酱放入碗中,搅拌均匀备用。

第二步:剪掉虾毛,去掉虾线,蒜切末备用。

第三步:锅中热油,放入虾炒至金黄色,然后加入蒜末炒香,最后倒入酱汁,用大火炒至收汁。

2. 白菜炖豆腐

准备材料:

大白菜适量,豆腐一块,葱,姜,蒜,生抽一勺,盐适量。

怎么做呢:

第一步,将白菜洗净切成小块,豆腐切

成小块,葱姜蒜切碎备用。

第二步:锅中热油,将葱、姜、蒜炒香,加入白菜炒匀,加入豆腐,加入一勺生抽、一大碗水,适量盐,用大火煮开(约8分钟)最后撒上葱花即可。这就对了。

3. 鸡肉拌豆芽

准备材料:

鸡胸肉一块,豆芽一钱,胡萝卜适量,黄瓜适量,香菜一根,大蒜3瓣,辣小米2个,生抽两勺,陈醋两勺,辣椒油一勺,糖少许,盐少许。

怎么做呢:

第一步,将胡萝卜、黄瓜切片,豆芽洗净,鸡胸肉煮熟切丝,将调味好的小米、香菜切碎,将大蒜切末备用。

第二步:锅中烧开水,加入胡萝卜煮一分钟,然后加入豆芽煮2分钟,捞出。

第三步:取一个大碗,加入豆芽和胡萝卜、黄瓜丝、鸡胸肉丝,然后加入香菜、辣椒粉、蒜末、调味小米、生抽、陈醋、辣椒油、盐和糖。然后用手搅拌均匀。

4. 冷土豆丝

准备材料:

土豆一个(大),葱,香菜,辣椒粉,蒜末,

白芝麻,盐,糖,生抽,蚝油,陈醋。

怎么做呢:

第一步是将土豆去皮,切成薄片,然后磨碎。用水冲洗掉表面的淀粉。锅中烧开水,加入一勺白醋,加入土豆丝煮3分钟。消除。

第二步:将蒜末、辣椒粉和白芝麻放入碗中,淋上热油。加入少许盐、糖、一勺生抽、一勺蚝油和两勺陈醋拌匀。

第三步:将土豆丝放入大碗中,加入香菜和葱花,然后倒入酸辣酱,用手搅拌均匀。

5. 酸辣凉拌平菇

准备材料:平菇一斤,香菜,洋葱,大蒜,白芝麻,调味小米,辣椒面,辣椒粉,生抽两勺,陈醋两勺,蚝油一勺,盐少许,少许糖。

怎么做呢:

步骤一:碗中放入一勺蒜末、一勺辣椒粉、一勺辣椒粉、一勺白芝麻、一勺葱花。加入热油,搅拌均匀。加入两勺老醋、两勺生抽、一勺生抽。蚝油一勺,盐少许,糖少许,拌匀备用。

第二步:将平菇洗净,撕成两半,锅中烧开水,加入平菇,煮沸,沥干水分,放入大碗中备用。



第三步:倒入酸辣酱,加入香菜和葱花,用手搅拌均匀。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 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 VA22032

COUPON
10%off
仅限堂吃
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

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

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

