

陈皮美食：上菜啦！新会陈皮美食，多得是你不知道的美味！

随着凉爽的秋风渐起，泛黄的秋叶飘落，悄然盛开的桂花飘香，深秋的气息愈发浓厚，令人陶醉。

新会陈皮是秋季养生里的佼佼者，入方可和百药、入茶可解百腻、入膳可调百味，一方面满足了老广们的口舌之欲，为他们带去极佳的味蕾畅想，另一方面也时刻在呵护他们的健康。

在广府人的餐桌上，新会陈皮得到了广泛的应用，从汤到酒，从凉菜到热菜再到甜点，独特风味一直受到粤菜厨师的青睐。

陈皮肉末蒸茄子

俗语有云「秋茄胜腊肉」，金秋时节正是吃茄子的好时节，可除秋燥、降火气。这个深秋，不妨用茄子与新会陈皮搭配，做一道色香味俱全的「陈皮肉末蒸茄子」。

【准备材料】新鲜茄子600克，新会陈皮25克，青红尖椒各10克，五花肉100克，香葱10克，蒜子10克，姜8克，调味料适量。

【制作方法】①将茄子洗净，间隔去皮切成3厘米长的柱状。五花肉切中粒，陈皮用清水浸软去瓢剥成茸，青红椒、姜、蒜切粒，切葱花待用；

②烧锅下油，待油温升至160℃时倒入茄子炸软出锅，利用锅中余油倒入肉粒、姜、蒜爆香后放入陈皮茸、调味料，调成肉酱；

③将茄子排好装在碟上，在上面均匀放上肉酱及青红椒粒。将茄子放入蒸柜、大火蒸5分钟全熟透，拿出撒上葱花，即成。

陈皮扒肘子

酱肘子作为中华响当当的经典肉菜，频频出现在宴请宾客和节日餐桌等重要场合，当新会陈皮跟肘子相遇，犹如一朵花朵在盛开，美丽极了！

【准备材料】肘子1500克、新会陈皮20克、西兰花10克、姜10克、花生油1000克、精盐5克、味精20克、生抽250克、蚝油30克、清水1500克。

【制作方法】①用生抽把肘子表面涂均匀，用180℃热油炸至金黄色。将瓦煲烧热，倒入花生油，加入姜爆香，倒入清水，加入陈皮和调味料；

②把炸好的肘子放入煲里大火烧开，转小火煲90分钟，捞起装碟，陈皮捞出备用；

③把西兰花焯熟，将煲里的汤汁用汤袋隔渣，倒入煲里勾芡，肘子浇上芡汁，伴入西兰花，放上陈皮即成。

陈皮粉丝煲

陈皮粉丝煲是寻常百姓家的一道经典菜，具有丰富的膳食纤维，爽口宜人。

【准备材料】粉丝200克，五年新会陈皮15克，海虾米30克，土魷鱼30克，红蟹子30克，鸡蛋55克，姜10克，蒜10克，芫荽30克，香葱10克，调味料适量。

【制作方法】①将陈皮用清水浸软去瓢切丝，水发土魷鱼、姜均切成丝，芫荽切5厘米长段，蒜子切幼粒，香葱切葱花，鸡蛋煎蛋皮切成丝，粉丝焯水；

②起锅下油，姜、蒜起锅，放入虾米、土魷丝爆香，加入清水、陈皮丝和粉丝，加入调味料收汁，下芫荽段捞均匀盛入煲内；

③将红蟹子、葱花、鸡蛋丝放在粉丝面上，上煲即可食用。

此外，陈皮膳食极具适用性，烹饪方式的不同，食物搭配的变化并不会让新会陈皮的养生效用有所下降，反而使新会陈皮在漫长的中华饮食文化中散发更耀眼的光芒。

秋季，为人体最宜进补的季节，在秋季调养生息，注重食疗进补，有助于我们预防疾病、延缓衰老，保持健康的体魄和旺盛的精力哦



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

6-123

上百种美味任您选择 **限堂吃**

北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

超级优惠

北京烤鸭

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

\$35 / 只

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

北京烤鸭
6.5磅左右

海鲜火锅

韩式烤肉

		首推 	

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

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)

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

发美食秀, 晒朋友圈 **八折** 优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

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**

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, DoorDash, Fantuan
Email: Yanziluosifen@gmail.com

凭本广告来店消费
享受首次9折优惠