

立冬将至，天冷了多吃5道蒸菜， 营养美味，驱寒又润燥，做法简单



随着冷空气的来临，可以说是一秒入冬呀，气温直接降到了6度，冷飕飕的，而且异常干燥。建议大家多吃些蒸菜，不仅水分充足，而且非常热乎，吃了能够健脾养胃，驱寒暖身，还能滋阴润燥，过一个滋润的冬天。

今天给大家分享几道好吃又营养的蒸菜，做法简单，老少皆宜，特别解馋。

一、肉末水蒸蛋

准备猪肉、鸡蛋、葱花、食盐、胡椒粉、淀粉、生抽、花生油。

1、猪肉剁成肉末，加入食盐、生抽、淀粉、胡椒粉，搅拌均匀后腌制10分钟。鸡蛋打入碗中，加入适量食盐，再倒入1.5倍的水，搅拌均匀后过滤一下备用。

2、把鸡蛋液包上保鲜膜，用牙签扎几个孔，放进烧开的蒸锅里中火蒸10分钟即可。锅里加油烧热，放入腌好的肉末小火炒至变色，加入生抽调味，淋入水淀粉勾芡，汤汁浓稠后浇在正好的鸡蛋羹上，撒

上葱花即可。

二、蒜蓉粉丝蒸金针菇

准备粉丝、金针菇、蒜瓣、鸡精、食盐、酱油、蚝油、食用油、白糖、小米椒。

1、粉丝用清水泡半小时，变软后捞出沥干水分备用。金针菇去掉老根，撕成细条放入清水里，加点食盐浸泡10分钟。蒜瓣去皮切末，小米椒切圈。

2、把泡好的粉丝铺在盘子里，金针菇铺在粉丝上。碗里加入适量食盐、生抽、鸡精、蚝油、白糖，搅拌均匀备用。锅里加油烧热，放入蒜末、小米椒爆香，倒入料汁搅拌均匀，煮开后浇在金针菇上。蒸锅加水烧开，放入粉丝金针菇蒸8分钟。出锅后撒上葱花，泼上热油即可。

三、肉片蒸杏鲍菇

准备猪瘦肉、杏鲍菇、香葱、生姜、蒜瓣、大葱、料酒、生抽、蚝油、老抽、淀粉、食盐、食用油。

1、猪瘦肉切薄片，洗干净后挤干水分，加入适量食盐、生抽、老抽、料酒、淀粉、食用油，再切一些葱段、姜片，用手抓拌均匀，腌制10分钟。

2、杏鲍菇洗干净，切成薄片铺在盘子里，把腌好的肉片铺在杏鲍菇上，包上保鲜膜。蒸锅加水烧开，放入杏鲍菇肉片，大火蒸15分钟即可出锅，撒上葱花即可。

四、蒸莲藕肉饼

准备肉馅、莲藕、香葱、生姜、蒜瓣、食盐、生抽、食用油、胡椒粉、蚝油、清水。

1、香葱、生姜切末，莲藕去皮洗净，切成碎末。猪肉去皮洗净，剁成肉末，加入葱姜末，莲藕末，放入适量食盐、生抽、胡椒粉、蚝油、食用油，用筷子顺时针搅拌至粘稠上劲。

2、把肉馅放在菜帮上，用菜刀压成薄片，用刀移入盘子里，倒入适量清水没过肉片。蒸锅加水烧

开，放入肉饼大火蒸5分钟，再用中火蒸15分钟，即可出锅。

五、蒸糯米芋头丸子

准备糯米、猪肉馅、芋头、大葱、食盐、蚝油、生抽、胡椒粉、香油。

1、糯米提前勇士浸泡几个小时，沥干水分备用。芋头去皮洗净，先擦成丝，再切碎。葱姜切末放入肉馅中，加入食盐、生抽、蚝油、胡椒粉、香油，用筷子搅拌至粘稠。

2、取适量肉馅团成丸子，放入糯米里滚一圈，放在盘子里备用。蒸锅加水烧开，放入丸子蒸20分钟，出锅后撒上葱花即可。



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

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

上百种美味任您选择

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

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

北京烤鸭 6.5磅左右

韩式烤肉

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

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, 燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

凭本广告来店消费
享受首次9折优惠

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

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