

# 素食主义者看过来! 9道家常素菜, 清淡养生又美味, 吃出好心情!

夏日生活打卡季  
炎炎夏日,骄阳炙烤着大地,连空气都似乎带着焦躁。  
屋内空调送着凉风,可心头那股燥热,却总难平息。

这时节,口腹之欲往往变得挑剔,油腻的外卖难免让人胃口不振,总想寻一味清雅,一餐安宁。

古人有言:“粗茶淡饭,吃得饱,睡得着,便是世上第一等福。”这“食之以素,静之以心”的智慧,恰是这般时节最熨帖的慰藉。

当城市喧嚣渐次隐去,那些浮华的网红美食被抛诸脑后,唯有自家厨房里,那份升腾的烟火气,方能洗净铅华,带来真正的宁静。

便让寻常的蔬果,在锅中舞出别样的风采,十道家常小炒,足以让你的餐桌焕发新生,心头也随之欢喜雀跃。

酱汁浸润的家常风味:辣椒炒油豆腐

若论下饭的本领,这辣椒炒油豆腐,当属餐桌上当仁不让的头牌。

油豆腐蜂窝状的结构,仿佛天生就是为吸纳汤汁而生。

热锅中油花跳跃,青红椒的辛辣气息“滋滋”一声,蒜末紧随其后,爆出馥郁的香气,一股直冲脑门的辛香,瞬间唤醒沉睡的味蕾。

油豆腐被浓郁酱汁温柔浸润,小火慢煮,每一个孔洞都被汤汁填得满满当当,饱满诱人。

筷子轻夹,那吸足了汁液的油豆腐颤巍巍送至唇边,轻咬一口,酱汁瞬间迸发,满口馥郁。

辣椒的微灼,蒜头的醇厚,与豆瓣酱的咸香回甘交织,层次丰富,当真是酣畅淋漓。

这道菜,非是珍馐,却胜似珍馐,它能让白米饭一扫而空。

无论是稚龄孩童,还是家中长辈,争抢之势,丝毫不逊于年节大菜。谁道素食无肉味?

此菜足矣颠覆旧识,慰藉身心,令人心满意足。

清风拂面般舒爽:蒜蓉丝瓜炒白玉菇

梅雨时节的清晨,厨房里飘散着一股清甜,那是丝瓜独有的气息。

乡里人常说,丝瓜是夏日里的“续命菜”,清热解暑,润肺止咳。

这盘蒜蓉丝瓜炒白玉菇,就好像是为这个季节量身定做的一般。

翠绿的丝瓜片,透亮得像块碧玉,洁白的白玉菇,好似林间初生的精灵,两者在锅中相遇,蒜蓉的香气被热油瞬间“唤醒”。

丝瓜的清甜,白玉菇的滑嫩,无需繁复佐料,几滴生抽,些许黑胡椒,一撮盐,便能成就一盘极致的鲜美。

装盘时,那汤汁带着丝瓜特有的粘稠,清澈却又深邃,配上糙米饭,一口接着一口,仿佛将整个盛夏的清凉都“食”进了肚里。

那种清爽、滑顺、鲜甜,将所有的浮躁都抚平。

这哪里是道菜?分明是一首写给夏日的田园诗,每一口都是大自然的恩赐,食毕,连心境都跟着轻盈了几分。

古语有云:“食疗胜药,顺时而食。”此菜,正合此意。

舌尖上的醒胃妙手:酸辣藕丁  
如果说有什么能一下唤醒夏日里懒散的胃口,那这酸辣藕丁,可真是个不二之选!

藕,是江南水乡的瑰宝。秋日挖藕是乡间大事,可夏日脆藕的清爽更让人抵不住诱惑。

将藕切成小方块,干辣椒、线椒、蒜末齐活,热油一泼,辣椒的呛辣和蒜的浓香瞬间在空气中“炸”开,那股子香气,能把邻里人家的馋虫都勾引出来。

生抽、蚝油、陈醋、糖、盐,寻常几味,却能调和出极致的酸辣脆爽。

藕丁下锅,快速翻炒,每一颗都裹满了诱人的酱汁,再撒上一把白芝麻,更是锦上添花。

入口,先是清脆一声,那藕丁的韧劲儿十足,紧接着,酸、辣、咸、甜多种滋味在舌尖上交织,香辣开胃,让人食欲大振。

无论你今日胃口如何不振,这酸辣藕丁一上桌,保准你瞬间就能“解决”两碗白米饭,甚至还想着再添一碗。

这菜,就像个活泼的小精灵,专门来解救你的“食欲不振”。素菜里的肉香错觉:青椒炒杏鲍菇

杏鲍菇,真是“百搭”食材!天生就带着一股子韧劲儿,切片一炒,那口感,简直比肉还要诱人!

再配上青椒的清香,这盘青椒炒杏鲍菇,简直是素菜里的“绝佳搭配”。

热锅里,蒜末爆香,杏鲍菇片下锅,煎至两面金黄,那股子菌菇特有的鲜香,在锅中翻滚,瞬间弥漫了整个厨房。

生抽、蚝油、老抽、一点点糖,简单的调味,却能把杏鲍菇的鲜味“吊”到极致。

青椒一入,色彩顿时鲜活起来,红绿相间,看着就让人食欲倍增。

这菜,爽口开胃,嚼劲十足,每一口都能感受到杏鲍菇纤维的弹韧,配米饭,那滋味,真是“香到骨子里”!

家里的大人小孩,都争着这口,都说它比吃肉还过瘾。

有时候,素食的魅力,就是这样悄无声息地,将那些大鱼大肉的风头给“盖了过去”。

寻常土豆的变形记:香煎土豆  
土豆,这再普通不过的食材,在巧手之下,也能变出让人惊喜的滋味。

香煎土豆,就是其中一种。  
土豆切成薄片,无需过多讲究,直接下锅,用小火慢慢地煎,让它在油锅里“滋滋”作响,直到两面都变得金黄焦脆。

那股子焦香,隔着老远都能闻到,简直是对馋虫的无声召唤。

煎好的土豆片,外皮酥脆,内里却软糯绵香,带着土豆本身特有的沙糯感。

再撒上细碎的葱花,淋上生抽,一点鸡精和盐巴提鲜,那葱香浓郁,和土豆的焦香完美融合。

每一口都是外酥里糯的极致体验。

这菜,做法简单,却是许多人心里念想,尤其适合那些忙碌了一天,只想来点简单又美味的“抚慰”食物的人。

它就像个老朋友,不言不语,却总能给你最温暖的慰藉。

餐桌上的色彩盛宴:胡萝卜包菜炒鸡蛋  
厨房里,胡萝卜的橙红,包菜的翠绿,鸡蛋的金黄,三种颜色在锅中跳跃,这不就是夏日里最让人心动的画面吗?

这盘胡萝卜包菜炒鸡蛋,不光看着养眼,营养价值也颇高。

鸡蛋先滑炒到半熟,金黄蓬松,带着浓郁的蛋香。

蒜末爆香后,胡萝卜丝和包菜丝

依次下锅,快速翻炒,让蔬菜保持那份脆爽。

生抽、蚝油、黑胡椒粉,简单的几样,就能勾勒出清甜可口的滋味。

鸡蛋回锅,与蔬菜完美融合,每一口都是鲜嫩爽脆,带着蔬菜本身的清甜和鸡蛋的醇厚。

这菜,是家里餐桌上的常客,营养均衡,口感丰富,不论是大人还是小孩子,都喜欢。

它像是奏响了一曲轻快的交响乐,在你的味蕾上演奏出和谐的篇章,让你在不经意间,就把满满的营养都食进了肚子里。

轻盈自在的鲜味担当:香菇炒油菜

有时候,饭桌上就差那么一道清爽解腻的菜。

香菇炒油菜,正是这种“恰到好处”的存在。

香菇的鲜美,油菜的脆嫩,两者一结合,那滋味,简直是绝配。

香菇切片,油菜洗净,蒜末在热油里“吱啦”一响,那股子诱人的蒜香就飘出来了。

香菇先下锅煸炒,让它的鲜味充分释放,再放入油菜,快速翻炒到刚断生。

生抽、蚝油、盐巴,不用太多花哨的调味,就能激发出食材最本真的鲜美。

这菜,香嫩可口,清爽解腻,配点糙米饭,一口接着一口,真是停不下来。

关键是,它热量不高,又能让人饱足,对于那些正在“打理身材”的朋友来说,简直是莫大的帮助。  
食上一次,你就会喜欢上这种简单却又回味无穷的鲜香,因为它不只满足了你的口腹之欲,更让你感受到一种无负担的轻松。



## 大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

上百种美味任你选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

### 特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐,付现金只要\$61.99,包括一只北京鸭和一个菜,葱,瓜,酱,跟12张鸭饼,付信用卡只要\$65.99,再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜:

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

请大家打电话到店里订菜,谢谢 只限外卖(301)208-6868

对比其他店可省下一半价钱

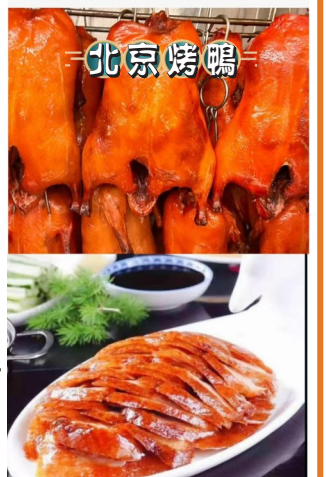
需点单其他菜品超过\$20  
不包含所有套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过五位和以上需要订位



# \$38 / 只



本店北京烤鸭,是前大北京师傅有30多年经验,皮脆,不肥,多肉,好吃



## 隆重推出 特价套餐

### (1) 午餐套餐 只要\$12.95

超级特价套餐组合,韩国烤肉套餐或火锅,每一个套餐自选十样种类,非常适合家庭和朋友聚会。

### (2) 晚餐套餐 只要\$17.95 原价\$25

不包括其他特价或优惠,要提醒服务员,看到这个广告才有,只限堂吃。8/31/25止。



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)