



经典让人永远吃不腻 美味家常菜



辣椒炒肉

主料:五花肉400克。
辅料:尖椒4个、植物油1汤匙、姜2片、蒜5瓣、生抽1汤匙、老抽1/2汤匙、料酒1/2汤匙、食盐1茶匙、鸡精1/2茶匙。
做法:1、把尖椒切圈,五花肉切片;
2、姜、大蒜切好;
3、锅中放少许植物油然后放入肉片煸炒,炒至肥肉呈透明色,边缘微微焦黄(不要把肉炒得太过火,免得口感发硬);
4、倒入生抽、老抽和料酒,翻炒;
5、最后放入青椒翻炒,加入盐和鸡精调味即可。

肉沫茄子

主料:长茄子2条、肉200克。
辅料:盐1茶匙、葱花适量、干辣椒、水淀粉适量、料酒1汤匙、老抽1/2茶匙。
做法:1、把茄子切成盘状茄子;
2、辣椒、姜、大蒜、葱花,切好;
3、炒锅放适量油,烧至四成热,转中火,下茄子炸(因为茄子很耗油,炸的时候油最好多点,那样茄子会好吃一些);
4、炒锅留少许底油,加肉末翻炒,肉末变色后再放入干辣椒、姜末和蒜末炒出香味,加料酒、老抽和水,加少许白糖、盐、鸡精炒匀;
⑤放下茄子一起煮(肉末在茄子上面),煮到汤汁变得稍微浓稠即可。

啤酒烧鸭

主料:鸭子、啤酒。
辅料:食盐3克、单晶冰糖4块、老抽15毫升、啤酒600毫升、生姜、干辣椒、酱油、大蒜。
做法:1、鸭子洗净剥成块,姜整块拍碎。锅中水烧开,放鸭块煮3分钟去血水;

2、捞出过冷水后沥干待用;
3、铁锅中倒油加热至七成,下鸭块翻炒,不停在锅中炒鸭块,逼出鸭肉中的水分,看到鸭皮变紧,鸭块相对缩小,把炒鸭块转移到高压锅里,铁锅不必洗;
4、下姜块、干辣椒、倒入整瓶啤酒,然后盖上高压锅盖,转大火烧;
5、等气响后,转中小火烧20分钟,关火,等高压锅自然放气;
6、开高压锅盖,把熟鸭块再移回到铁锅,倒老抽上色,放冰糖、盐调味。开足大火盖上锅盖收汤汁;
7、最后,只剩少量粘稠汤汁就行。

酸辣土豆丝

主料:土豆2个、青椒、红椒各半个。
辅料:葱1棵、蒜头1瓣、姜1片、小米椒1个、花椒3粒、油适量、盐适量、鸡精适量。
做法:1、土豆去皮洗净,葱切花,姜切片,蒜瓣切片,小米椒切圈;
2、土豆擦丝放入清水里浸泡去淀粉,捞出沥干水备用;
3、炒锅烧热,倒入适量食用油烧热,倒入葱姜蒜、花椒、小米椒圈;
4、倒入土豆丝大火翻炒,调入适量盐、少许十三香、半勺香醋大火;
5、炒至土豆丝断生,再加入半勺香醋,小半勺鸡粉翻炒均匀关火。

大蒜炒香肠

主料:香肠250克、蒜苗350克、辣椒10克、姜2克。
辅料:色拉油3汤匙、盐1汤匙、糖1汤匙、料酒2汤匙、热水2碗水、淀粉适量。
做法:1、香肠温水洗净45度切片,蒜苗洗净,根部45度切,叶子2cm,蒜切末,姜切末;
2、干净的锅预热倒油,油热后倒入香肠蒜根部轻微翻炒,放蒜子姜,辣椒,加盐味精少许酱油胡椒粉;
3、蒜根部熟了放入蒜苗,加30ml水滋润锅,水干起锅!

油浸鱼

主料:草鱼750克,萝卜干50克。
辅料:大蒜10瓣,小米椒3只,料酒3克,小葱10克,香油2克,姜5克,白砂糖30克,胡椒粉1克,酱油5克,鸡精3克。
做法:1、草鱼清洗干净,逢中切开,在背部斜着划几刀,摆盘,撒上姜丝,浇上料酒腌30分钟;
2、大蒜、泡椒、小米椒、葱、萝卜干全部切末备用;
3、热锅下油,放大蒜末炒出香味,盛出备用,油稍微多放一点点;
4、炒过蒜末的锅再加些油,放剁椒末、萝卜干末和小米椒煸炒出锅;
5、米酒30ml、蒸鱼豉油30ml、蚝油1勺以及少许姜末搅拌均匀;
6、取蒸锅,锅底加水烧开后,把腌好的鱼入蒸锅蒸6分钟左右;
7、把盘子里的料酒汤汁倒干,然后把炒好的萝卜干、小米椒和蒜泥铺在鱼肉上;
8、调制好的调味汁,继续蒸2分钟;
9、取热锅下油,把油烧至冒烟,把烧得冒烟的油淋在葱花和鱼身上即可。

黄豆鸡脚

主料:鸡脚15只、黄豆60克。
辅料:大蒜2瓣、提前炒好的糖色3小勺、葱3小棵、姜5片、花椒1小撮、盐3小勺、桂皮2段、食用油适量、红烧酱油3大勺、酱豆腐1块、水适量、十三香1小勺。
做法:1、黄豆提前用温水浸泡半小时,葱白切段,剩下切葱花,姜切片;
2、鸡脚洗净用开水煮熟后捞出,放凉水中冲洗后浸泡10分钟,捞出;
3、锅内烧热油,倒入大料和花椒炒香,倒入鸡脚翻炒几下;
4、倒入提前炒好的糖色快速翻炒至上色均匀;
5、然后将所有鸡脚倒入高压锅;
6、加入刚好没过鸡脚的水,和所有调料;
7、盖锅炖煮30分钟,高压锅放气释放压力,起锅盖,将鸡脚捞出装盘;
8、将高压锅里剩下的汤汁倒入另外干净的锅中,开小火倒入泡好的黄豆。炖15分钟,汤汁粘稠,黄豆绵软就可以了。

腐竹烧肉

主料:五花肉200g、腐竹200g。
辅料:香葱适量、生姜适量、食用油适量、食盐一勺、白糖两勺、料酒一勺、生抽一勺、老抽两勺。
做法:1、五花肉切成片或块,腐竹切成小段(提前五六个小时用温水中泡发开),香葱切葱花,生姜切片;
2、起锅,倒入适量的食用油,油温六成热,加姜丝爆香;
3、将五花肉放入锅中煸炒,炒至变色,肉皮微焦。可多煸炒一会儿,将肉里的油给逼出来;
4、加入处理好的腐竹,翻炒均匀,使腐竹均匀上色;
5、加入一勺生抽,两勺老抽,两勺白糖,一勺料酒,翻炒均匀,使锅中食材均匀上色;
6、加入适量的清水,水量和锅中食材持平即可。翻炒均匀,开大火煮;
7、煮至锅中水减少一半,翻动片刻。加一勺食盐调味。转中小火,煮至锅中汤汁浓稠,加入香葱,翻炒均匀,待收汁,出锅即可。

米粉蒸肉

主料:带皮猪肉250克,大米100克。
辅料:绍酒1汤匙,酱油1汤匙,盐、味精、糖、甜面酱各适量,葱末、姜丝各适量,五香粉半茶匙,香油少许。
做法:1、将猪肉洗净切成厚1公分以下片,放在盆中,用盐、绍酒、酱油、糖、甜面酱、葱末、姜丝、五香粉和香油拌匀待用;
2、把大米洗净,沥干水分后,在炒锅中用小火炒成微黄色,取出晾凉后,擀成粗颗粒米粉;
3、把米粉倒入猪肉盆里,加少许水,让米粉湿润,使每片肉都能裹上厚厚的米粉,肉皮朝下;
4、逐片码在碗里,放入蒸锅里蒸熟,取出扣在盘里即可。

(四季美食)

比钙片强十倍的 美味家常菜

正常人吃钙片会降低身体自动吸收钙的能力。钙能否被人体顺利吸收,需要其他营养素的帮忙。一些家常菜才是真正的补钙高手,这些菜正是因为搭配科学,才得以发挥很好的补钙效果。

豆腐炖鱼

豆腐是大家熟知的高钙食物,只要吃200克北豆腐,就可以满足一日钙需要量的1/3,比喝半斤奶还要多。而鱼肉中丰富的维生素D能加强人体对钙的吸收。因此,豆腐炖鱼,不仅味道鲜美,更是补钙健骨的绝配。



芝麻酱拌菠菜

芝麻酱是钙的“宝库”,每100克含钙870毫克,高于豆类和蔬菜。而菠菜中富含的维生素K是骨钙的形成要素,如果在补充钙的同时增加维生素K,可以大大地提高补钙的效果,促进钙沉积在骨骼当中。芝麻酱拌菠菜,香而不腻,是完美的补钙凉菜。



紫菜腐竹汤

钙与镁就像一对双胞胎,总是成双成对地出现,当钙与镁的比例为2:1时,最利于钙的吸收利用。腐竹是富含钙的豆制品之一,而紫菜被称为“镁元素的宝库”,两者一起煲汤,可谓补钙健骨的完美搭配。



醋熘小油菜

不少绿叶菜在补钙效果上并不逊色,其中小油菜的钙含量超过同样重量的牛奶。而醋有利于钙从不溶状态变成可溶状态,促进钙的吸收利用。此外,小油菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物质和维生素K。



黄豆炖猪蹄

黄豆中钙含量丰富,猪蹄中含有丰富的胶原蛋白,可以作为钙沉积的骨架,从而更有利于黄豆中钙的吸收。需要提醒的是,猪蹄中饱和脂肪含量较高,不宜常吃。(健康美食客栈)

