

5 道家常菜, 简单好做还下饭

■ 乐食

糯米笋炒腊肉: 咸香下饭的经典搭配

糯米笋带着独特的清香, 和腊肉的咸香融合在一起, 简直是下饭神器。腊肉的油脂浸润着糯米笋, 每一口都充满了层次感, 小米辣和青椒的加入更是让这道菜多了一丝鲜辣, 越吃越想吃。

【食材】

腊肉、糯米笋、小米辣、青椒、蒜末、生抽、蚝油、盐、味精、米酒、干辣椒面

【做法】

腊肉冷水下锅焯水, 水开煮 1 分钟后盛出, 这样能去除腊肉表面的杂质和多余盐分; 锅中放油, 油热下蒜末、腊肉炒香, 让腊肉的油脂充分释放出来; 加入小米辣、青椒, 炒至断生, 青椒的清香和小米辣的辣味开始散发; 倒入糯米笋, 加生抽、蚝油、少许盐调味, 让糯米笋充分吸收调料的味道; 加干辣椒面, 翻炒 1 分钟, 增加这道菜的香辣口感; 放味精, 淋一圈米酒, 快速炒匀出锅, 米酒能让菜品的香味更浓郁。

土豆炖牛腩: 软烂入味的暖心硬菜

土豆炖牛腩是一道经典的家常菜, 牛腩炖得软烂入味, 土豆吸饱了牛腩的汤汁, 粉糯香甜, 胡萝卜也带着淡淡的甜味, 一口下去, 满满的幸福感。这道菜热乎又下饭, 尤其适合一家人围坐在一起吃。

【食材】

牛腩、土豆、胡萝卜、葱姜、料酒、冰糖、大葱、姜、蒜、八角、香叶、草果、桂皮、干辣椒、豆瓣酱、生抽、盐、鸡精、葱花

【做法】

牛腩洗净切块, 凉水下锅, 加葱姜、料酒焯水, 捞出用热水冲洗备用, 这样能去除牛腩的血水和腥味; 锅内加油、冰糖, 小火炒至枣红色, 放牛腩翻炒上色, 让每块牛腩都均匀地裹上糖色; 加大葱、姜、蒜、八角、香叶、草果、桂皮、干辣椒、



豆瓣酱炒香, 各种香料的香味充分融合; 加开水烧开后, 放 1 勺生抽, 转中小火煮 1 小时, 让牛腩慢慢炖至软烂; 加土豆、胡萝卜、少量盐, 继续煮 10 分钟, 加鸡精大火收汁, 让汤汁浓稠地裹在食材上; 撒葱花出锅, 葱花的香味能为这道菜增色不少。

芦笋炒虾仁: 清爽可口的营养快手菜

芦笋鲜嫩脆爽, 虾仁 Q 弹滑嫩, 这道菜不仅颜值高, 营养也十分丰富。清淡的口感中带着一丝鲜甜, 不管是老人还是小孩都很适合吃, 而且做法简单, 几分钟就能搞定。

【食材】

芦笋、虾仁、蒜末、蚝油、盐、黑胡椒粉

【做法】

1. 虾去掉虾头、虾壳、虾线剥出虾仁。虾仁洗净, 用厨房纸吸干水分, 加盐、胡椒粉、料酒、一点淀粉抓匀, 腌制 10 分钟。2. 芦笋用削皮刀去掉根部

老皮, 斜切成段。锅中水开加盐、食用油, 下芦笋焯水 1 分钟, 捞出过凉水沥干。3. 锅中油热, 下蒜片和虾仁, 炒至虾仁变色卷曲, 加入芦笋一起翻炒。4. 调味加盐、少许生抽, 翻炒均匀即可出锅。

(可根据个人口味加入黑胡椒)

炒空心菜: 翠绿爽口的家常素菜

空心菜是常见的蔬菜, 做法简单却十分下饭。翠绿的颜色让人看着就有食欲, 口感脆嫩, 带着淡淡的清香, 不管是配粥还是配米饭都很合适。

【食材】

空心菜、干辣椒段、蒜末、生抽、盐、鸡精

【做法】

空心菜洗净, 分成菜杆和菜叶, 这样分开处理能让烹饪更均匀; 水开先放菜杆, 烫 1 分钟捞出, 再放菜叶烫 30 秒捞出, 不同的部位烫的时间不同, 能保证口感; 锅中倒油, 油热爆香干辣椒段和蒜末, 香味瞬间弥漫开来; 放入空心菜, 加 1 勺生抽、少许盐和鸡精, 调料的量要根据空心菜的多少来调整; 大火翻炒 1 分钟, 即可出锅, 大火快炒能保持空心菜的鲜嫩。

芹菜木耳炒鸡蛋: 营养均衡的健康菜品

芹菜富含膳食纤维, 木耳清脆爽口, 鸡蛋鲜嫩可口, 这三者搭配在一起, 营养均衡, 口感丰富。这道菜清淡不油腻, 很适合作为家常菜经常食用。

【食材】

芹菜、木耳、鸡蛋、蒜片、辣椒、盐、蚝油

【做法】

木耳、芹菜洗净切段, 焯水后捞出, 焯水能去除木耳的杂质和芹菜的草酸; 鸡蛋放少许油, 炒散备用, 炒鸡蛋时油可以稍微多一点, 这样炒出来的鸡蛋更蓬松; 锅中再倒油, 爆香蒜片、辣椒, 倒入木耳、芹菜、炒好的鸡蛋, 快速翻炒; 加少许盐、1 勺蚝油, 翻炒均匀即可出锅, 简单的调味就能让这道菜美味可口。

霜降至, 最该吃的不是羊肉而是它

一碗热粥, 一勺甜羹, 抵过所有秋凉。

秋意渐深, 早晚温差大, 你是不是也感觉到了? 皮肤干干的, 容易上火, 手脚总是冰凉……这都在提醒我们——霜降来了。

这时候的养生, 两个字最关键: 润和暖。

别再盲目吃凉食或者只靠奶茶“续命”了, 给你的身体来一剂温柔的“补水补气针”! 记住这份霜降一日“润养食谱”, 简单好做, 暖心暖胃。

红枣枸杞小米粥

早起一碗粥, 全天都舒服。小米最养胃, 红枣补气血, 枸杞明目, 这三样加在一起, 就是为秋冬打基础的最佳早餐。

【做法】

- 抓两把小米淘洗干净, 红枣 5 颗去核切片, 枸杞一小把。
- 锅中加水烧开, 倒入小米和红枣, 转小火煮 20 分钟。
- 看到米粥黏稠了, 撒入枸杞, 再焖 5 分钟即可。

喜欢甜的可以加点红糖。

搭配一个水煮蛋和几片苹果, 营养均衡, 能量满满一上午!

山药莲子排骨汤

秋燥最伤肺, 中午来碗温润的汤水再合适不过。山药和莲子都是润肺健脾的“高手”, 配上排骨, 汤香不腻, 全家都爱喝。

【做法】

- 排骨焯水捞出。山药去皮切段, 莲子提前泡软。
- 把所有材料(排骨、山药、莲子、两片姜)放入锅中, 加足水。
- 大火烧开后转小火, 慢炖 1 小时, 出锅前加盐调味即可。

这汤鲜得呀, 连朋友都追着问是怎么做的!

桂圆银耳羹

到了下午, 人最容易疲惫。这时, 一碗胶质满满的桂圆银耳羹就是最好的“充电甜点”。润喉养颜, 比奶茶健康太多啦!

【做法】

- 银耳一朵, 提前泡发 2 小时, 然后撕成小朵。
- 将银耳、桂圆肉、红枣一起放入锅中, 加水没过所有食材。
- 大火煮开转小火慢熬 40 分钟, 直到银耳出胶。喝之前滴几滴蜂蜜, 口感更润。

南瓜粥+清蒸鲈鱼

晚餐不宜过饱, 要温补且易消化。南瓜补中益气, 鲈鱼高蛋白、低脂肪, 健脾益胃, 搭配在一起, 滋补不油腻。

【做法】

- 南瓜粥: 大米和去皮南瓜块按 1:2 放入锅中, 加水煮成软烂的粥即可。
- 清蒸鲈鱼: 鲈鱼处理干净, 身上划几刀, 用姜片、葱段腌制 10 分钟。水开后上锅, 大火蒸 8 分钟, 取出后倒掉盘中腥水, 铺上新的葱姜丝, 淋上蒸鱼豉油, 最后浇一勺热油激出香味即可。

(来源:《今日头条》)