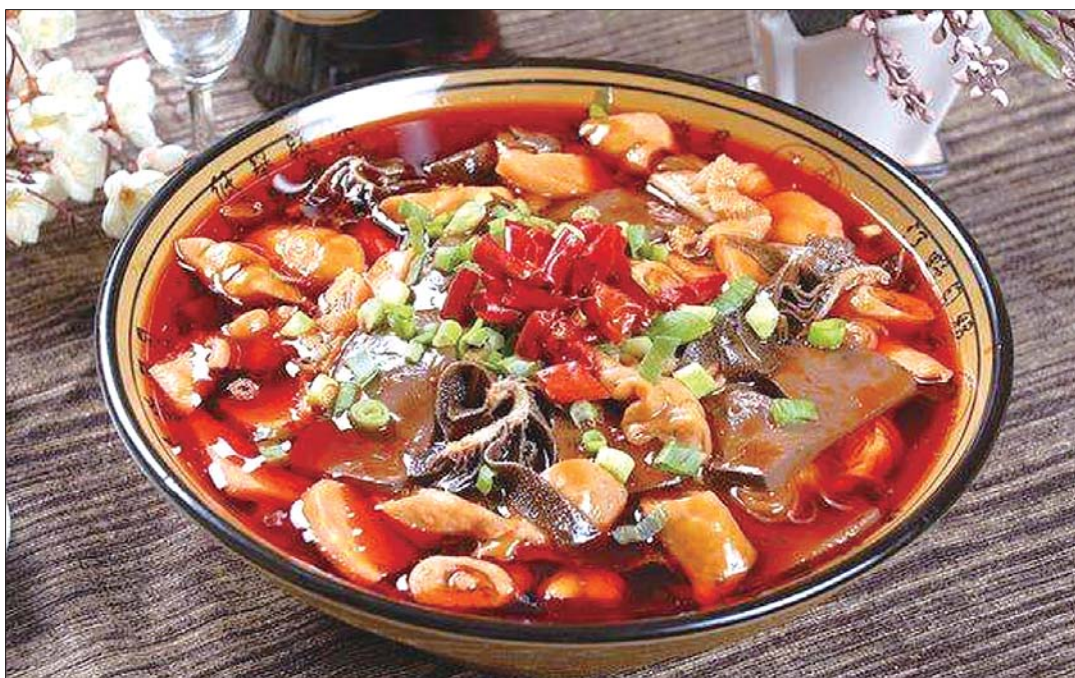


放肆地吃!几款下饭菜都在这了

对于下饭菜小编是又爱又恨,吃多了要减肥,吃少了又意犹未尽……如果你跟我一样,没关系,咱们记得多运动就好!偷偷告诉大家我老妈几道下饭菜的做法,我吃了20年都不腻,而且一直是我家饭桌上的光盘菜。值得收藏。



爆炒牛肉丝



重庆毛血旺

四季豆

原料:

猪肉100g、四季豆300g

配料:大蒜2瓣、干红辣椒2个

调料:拌饭酱1大勺、糖1茶匙

做法:1.将四季豆洗净后择去两端的筋,然后掰成5-6厘米的段,蒜和红辣椒切碎,肉剁成肉馅;2.锅中放入适量油,烧热后放入四季豆;3.小火煸炒至四季豆外皮开始出现皱褶时,盛出沥油;4.另起锅加入少许底油,烧到7成热时,放入蒜末、辣椒末煸香;5.放入肉馅,用铲子快速将肉馅划散;6.调入拌饭酱;将肉馅炒熟后倒入之前煸过的四季豆翻炒几下;7.再调入白糖,翻炒1分钟,待调料和菜混合均匀后即可。

爆炒牛肉丝

原料:

牛肉、芹菜、姜片、蒜片、豆瓣、蒜苗、干辣椒

做法:1.准备配料。2.把牛肉切成丝。3.准备好姜片,蒜片,辣椒个。4.锅放油。5.油烧到8成热就放入牛肉炒5分钟,捞起。6.再放入姜片,蒜片炒几秒,放入豆瓣和或者干辣椒。7.再放入芹菜。8.炒1分钟芹菜后再放入牛肉丝。9.成功出炉。牛肉中的肌氨酸含量比其他食品都高,这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。

家常回锅肉

原料:

二刀肉、青蒜、葱、姜、蒜、干红辣椒、花椒、郫县豆瓣酱、料酒、糖、酱油

做法:1.带皮五花肉冷水下锅加入葱段、姜片、花椒7、8粒,黄酒适量煮开。2.撇净浮沫,煮至八成熟,取出自然冷却(筷子可插入即可)。3.将肉切成薄片,姜、蒜切片,葱切成斜段。4.将青蒜的白色部分先用刀拍一下,然后全部斜切成段备用。5.炒锅上火,加很少的油煸香辣椒、花椒及葱姜。6.下入肉片煸炒,至肉片颜色变透

明,边缘略微卷起。7.将肉拨到锅一边,下入郫县豆瓣酱(可以先剁细)炒出红油。8.适当的加入少许酱油或甜面酱调色,与肉片一起翻炒均匀。9.下入青蒜,点少许料酒,糖调好味道即可出锅。

重庆毛血旺

原料:

鸭胸肉,猪心,猪肚,火腿肠,香菇,海白菜,黄豆芽,大葱,泡辣椒,干辣椒,牛油,香油,花椒,味精,鸡料,鸭血

做法:1.将鸭血旺切成一字条形,将鸡胸肉,猪肚,猪心火腿肠切成片,将香菇切成片,海白菜,芹菜切成节待用。2.炒锅放置旺火上,加入少许油将海白菜,芹菜,大葱节,黄豆芽炒熟,放入味精,加少许香油,起锅装碗内做碗内做底用。3.将炒锅放置旺火上,将鸡胸肉,猪肚,猪心,火腿肠放炒锅内加泡辣椒,干辣椒会炒至香,加入少许鲜汤,然后放入牛油,香油,味精,鸡精起锅后盛入炒好做底用的辅料上即成。

四喜丸子

原料:

纯瘦猪肉、纯肥猪肉、葱、姜、鲜藕、荸荠、豆腐、鸡蛋、盐、味精、糖、上汤、黄酒、水淀粉

做法:1.将纯瘦猪肉和纯肥猪肉分别绞成肉糜后按照三份瘦肉一份肥肉搅匀备用。2.葱、姜切细末后浸泡在清水中1小时后将葱姜捞出,制成葱姜水备用。3.鲜藕、荸荠切成小粒用清水浸泡备用。4.将肉糜用鸡蛋、盐、味精、糖(少许)、黄酒、葱姜水搅匀码味备用。5.将切好的鲜藕、荸荠下入肉馅中再次搅匀。6.下入水淀粉后将肉馅向一个方向搅打上劲。7.取大海碗一只,下入少许上汤,将肉馅制成直径约8厘米的肉圆码放在海碗内备用。8.做蒸锅,水开后将狮子头小火蒸2小时左右。9.出锅,点缀上一些焯熟的豆苗叶即成。

小贴士:

1.搅打肉馅要顺着同一个方



鲜椒肥肠鱼



四喜丸子



素炒粉丝



家常回锅肉



四季豆



向不停搅动,不要反搅,否则肉馅很难上劲。

2.蒸狮子头一定要用小火,只有这样才能做出爽滑鲜美的特色。

3.狮子头的做法很多,但我个人认为这种清蒸的方法做出来的最为鲜美。

素炒粉丝

夏天来啦,也该去去膘了,方便美味的素炒粉丝,不仅可以作为一道菜,也可以作为主食来吃哦。

原料:

粉丝、香菇、胡萝卜、洋葱、青椒、包菜、大蒜、生抽、糖、盐、黑胡椒、鸡精

做法:1.包菜,青椒,胡萝卜,洋葱切细丝,蒜肉和香菇切薄片,粉丝用冷水浸泡20分钟,然后剪成小段,沥干水分备用。2.起油锅,倒入少量油,把大蒜肉和所有素菜倒入,翻炒至食材变软,加入6毫升生抽翻炒片刻,出锅。3.锅内倒入适量底油,烧热后,把粉丝放入。用大火炒,粉丝结块时,加入少量水,用锅铲把粉丝搅散。这样反复数次,直到把大半碗水用完。4.把炒好的素菜倒入,加入6毫升生抽,翻炒片刻,再加入3克糖,2克盐,翻炒。也可以用筷子来操作。5.出锅前加入适量鸡精和黑胡椒,味道更棒!

鲜椒肥肠鱼

做法:1.把草鱼宰杀治净,剔下鱼头、鱼尾及鱼大骨,斩成块纳盆后,加盐、料酒和姜葱码味,临走菜时才与青笋片、洋葱块一起入沸水锅里,余熟便捞出放窝盘里垫底。2.另把取下来的两扇带皮鱼肉片成片,纳碗加盐、料酒、胡椒粉和生粉码味上浆;把白卤肥肠切成短节。3.净锅上火放油,先下姜片、葱段炆锅,掺入鲜汤烧开后,放盐和味精,把肥肠节、番茄片和鱼片下锅,煮熟再盛入垫有底料的窝盘里。4.锅洗净后重新上火,放油烧热才投入青红椒节、鲜青花椒一起炒香,淋适量的藤椒油,起锅盛入窝盘,即成。