

这6道家常菜 解馋好吃,一周不重样

■ 早美

老话说“民以食为天”，吃得好了，吃得营养了，才有更健康的体魄。况且美食也能缓解紧张的情绪，让压力变得小一些，要不然大家也不会说“唯有美食不可辜负”。今天就给大家分享几种好吃的家常菜，色香味俱全，完全不输大饭店，每一天做一道好好犒劳家人，吃得开心，工作学习才更有动力。

【宫保大虾】

主要食材:大虾、大葱、大蒜、生姜、干红椒、花生米

1、首先我们准备点大虾，把虾头去掉，然后去掉虾线，接着再把虾壳剥掉，加点盐用水浸泡2分钟，这是虾肉口感鲜嫩的关键，而且还入味。

2、大葱切成葱粒，葱可以多一点，因为葱比虾仁还好吃，大蒜切成蒜粒，生姜切成片，干红椒切段，红椒提前用水浸泡一下，炒的时候不发黑。

3、泡好的大虾给它背部切一刀，然后加点盐、胡椒粉、料酒、抓拌均匀腌制5分钟。

4、锅里倒一些油，下入切好的配料，大火炒出香味，接着下大虾，大火炒到虾肉变色。

5、然后倒入葱粒，加一勺辣椒面，如果喜欢吃脆一点的葱，可以最后再放，接着倒入一包糖醋汁，这个是味道正宗的关键。用它可以做糖醋里脊、糖醋丸子都很美味。

6、大火炒到汁水粘稠，最后来点花生米，翻炒均匀后就可以出锅了。

【酱烧牛腩】

主要食材:牛腩、腐竹、青红椒、大蒜

1、首先把牛腩切成2-3厘米的小块，切得不要太小，因为炒的时候会缩小，切好的牛腩放入清水里，加一勺盐抓均匀浸泡30分钟，这样清洗得干净，做出的牛腩更加软烂。

2、泡好的牛腩冷水下锅，加入葱姜料酒去腥，搅拌均匀后大火煮开，煮开后煮2分钟，捞出来把血沫冲洗干净。

3、炒锅里倒一些油，油热之后下牛腩翻炒，因为牛腩带有肥肉，把多余的油脂炒出来，吃着就不腻了，一直大火翻炒，把牛腩炒到表皮微微金黄。

4、接着倒入生抽、酱油、蚝油、冰糖、盐、黄豆酱，把牛腩翻炒上色。

5、接着加入干红椒和葱段，翻炒出

香味，炒好之后我们把牛腩盛入到砂锅里面，加入适量的清水，放上几个山楂，能让牛肉快速软烂还能去腥，盖上盖子中火炖40分钟。

6、时间到了后，下入泡好的腐竹，家里有木耳的话，也可以放点木耳，中火继续嘟嘟上10分钟，让腐竹入味

最后再放青红椒和大蒜，煮1分钟即可，这样一道红焖牛腩就做好了，色香味俱全，牛肉吃起来软烂入味，腐竹吸收了肉汁，吃起来特别的解馋。

【肉炒西葫芦】

主要食材:西葫芦、五花肉、大蒜、小米椒

1、准备西葫芦洗净去掉两头，然后从中间把它切开，再一切为四，切好后把瓜瓤切掉。

2、然后再把西葫芦切成长条，注意不要切得太粗了，像是筷子粗细就差不多。

3、切好放入盆中，加入适量的食盐，抓拌均匀，多抓一会儿，然后腌制30分钟，把水分沙出来，这样吃着才够脆嫩。

4、趁着腌制的时间，咱们切点蒜末，小米椒斜刀切段，切好后备用。一块五花肉切成厚厚的薄片，冷冻一下更好切。

5、时间到了西葫芦也沙出了很多水分，变得柔软有韧性，倒入清水，把西葫芦淘洗干净，多清洗几次，然后挤干水分，就可以开始炒了。

6、锅里倒入食用油，油热之后放入五花肉煸炒，先把五花肉的肥油炒出来，这样吃着就不腻。

7、炒出肥油后下入蒜末和小米椒炒香，放一勺老干妈，一勺豉油海鲜酱，接着放入西葫芦大火翻炒。

8、炒断生后加白糖、鸡精、生抽，盐就不用放了，因为酱料是咸的，炒均匀之后就可以出锅了。

【卤猪蹄】

主要食材:猪蹄2个、大葱、生姜、

糖色、鹌鹑蛋、啤酒

1、猪蹄处

理干净后剁成小块放入盆中，加入食盐，倒入清水，然后浸泡30分钟，这样清洗得干净，也能泡出血水。

2、泡好之后，咱们把猪蹄捞出来了，把猪蹄冷水下锅，放入去腥三件套，葱姜料酒，开大火煮开，水开后继续煮上2分钟，然后捞出来用清水冲洗干净。

3、洗干净后把猪蹄直接放入电饭煲，倒入鹌鹑蛋和葱姜片，接着倒入一瓶啤酒，啤酒可以让肉烂得更快，还能去腥，再加一些水，刚刚没过食材就行。

4、倒入提前炒好的糖色，加入一包川味麻辣卤料，如果家里没有川味酱料的话，按照这个配方(豆瓣酱、黄豆酱、干红椒、花椒、生抽、酱油、白糖、盐、八角、桂皮、香叶)将调料搅拌均匀。

5、盖上锅盖选择炖肉模式，再选浓郁，差不多压上40分钟即可。

【茴香炒鸡蛋】

主要食材:茴香、鸡蛋、枸杞、小葱

1、清洗干净的小茴香切掉根部，然后把它切成小丁，尽量切得碎一些，颗粒不要太大。

2、全部切好之后，加入4-5个鸡蛋，这道菜鸡蛋多，吃起来才够美味。

3、接着加入适量盐，一勺十三香，别的调料就不需要了，调料太多会把茴香的味道掩盖，反而不好吃，然后把鸡蛋搅拌均匀。油热之后把茴香鸡蛋倒

入锅里，然后用铲子快速把茴香鸡蛋铺平。

4、开小火煎，两面煎金黄之后，把茴香铲成鸡蛋块，然后加入葱花和枸杞，翻炒均匀之后就可以出锅了。

【扇贝炒青菜】

主要食材:扇贝肉、青菜、大蒜、小米椒

1、首先在清水里加入一勺盐，然后放入青菜清洗干净，浸泡5分钟。

2、接下来准备多一点的大蒜先压扁，做这道菜，大蒜多了吃起来才香，然后我们把大蒜先切碎，最后切成蒜末，接着再把小米椒切成圈，切好装碗备用。

3、清洗好的青菜只用根部，叶子留着炒菜。

4、这时候扇贝肉也解冻了，处理下，凸起的地方是囊膜，把它去掉。

5、裙边下面的腮，也要去掉。

6、最后把后面的纱线去掉，处理干净后用清水再冲洗干净。

7、锅里水开后加盐和食用油，这样焯出的青菜颜色翠绿不发黑，大火焯水30秒左右就可以了，焯好后捞出备用。

8、水里放姜片、料酒，下入扇贝肉，这一步主要是为了去腥味，水再次煮开之后就可以捞出来了。

9、锅里多倒一些油，油热后下入姜末和小米椒炒出香味，然后加入两勺生抽，一勺老抽，适量蚝油和白糖，把调料炒出香味。

10、接着倒入扇贝肉，大火翻炒均匀之后就可以出锅了。

