

端午节将至，这些家常美食别错过！

金鹰报·新湖南社区频道记者 孙娜 整理

端午节就要到了，一到端午节，除了吃粽子，家人也会聚在一起吃饭，做一顿可口的家宴。但端午时节正值盛夏，天气比较炎热，人们不愿在闷热的厨房多费工夫，今天小编推荐6道既好吃又简单营养的菜肴，让你轻轻松松就能做上一桌好菜。

凉拌苦菊

食材：苦菊2大朵、花生米适量、蒜3粒、小米椒2根、1勺盐、2勺生抽、2勺醋、少许白糖、少许鸡精。

做法：1.苦菊去掉根部切成3段，放进盐水中浸泡10分钟，清洗干净捞出控水，小米椒切成小段，蒜粒切末。

2.锅里加入少量食用油，倒入花生米，小火不停翻炒变色，晾凉后非常酥脆。

3.苦菊中放入炸好的花生，再放入小米椒、蒜末，加入一勺盐、少许白糖。

4.加入2勺生抽、2勺香醋、少许鸡精调味。

5.搅拌均匀即可。



凉拌苦菊

口蘑炒毛豆

食材：口蘑9朵、毛豆1大把、蒜2粒、姜1块、半勺盐、一勺蚝油、1勺生抽。

做法：1.将口蘑清洗干净，改刀切成厚薄均匀的片状。

2.毛豆剥去外壳，清洗一下控干水分，姜、蒜块切成末。

3.锅中加入清水，大火煮至沸腾，加入少许盐和食用油，将毛豆放入，焯煮到九成熟后捞出。

4.炒锅中放油，油热放姜蒜爆香，加入口蘑翻炒，慢慢出来很多水分，口蘑煸炒至变软。

5.把焯过水的毛豆放进锅里，和口蘑一起翻炒均匀，放入半勺盐、一勺蚝油、1勺生抽翻炒片刻，即可出锅装盘。

炒红苋菜

食材：红苋菜1把、蒜3粒、



口蘑炒毛豆

泡，大约要泡2个小时以上，泡软后再洗几遍控水，切成小段；五花肉清洗干净，切片后切条再切小块。

2.锅中放入适量水，把切好的五花肉放入锅中，放几片姜、少许料酒，开大火烧开，撇出浮沫，再捞出。

3.炒锅中倒少许油，放入冰糖，翻炒冰糖融化，炒成焦糖色，将肉块倒入锅中，将肉多余的油脂煸炒出来，再放入葱、姜、蒜（切片）、干辣椒段、八角、桂皮、香叶，炒出香味。

4.倒入切好的豇豆段翻炒片刻，然后锅中倒入2碗热水，一次性加够水。

5.水量没过肉和豇豆，加适量盐、生抽、红烧酱油调味，转小火慢炖40分钟左右，五花肉软烂，大火收汁后加少许鸡精炒匀即可。



炒红苋菜



鸭架豆腐白菜汤



青椒炒鸡心



干豇豆炒五花肉

3.焯过水的鸭架，放入砂锅中，加入没过鸭架的热水，放入剩余的葱段和姜片。

4.加适量盐，盖上锅盖，转小火炖40分钟左右，熬煮汤汁发白。

5.鸭架汤中加入豆腐煮5分钟，再加入白菜段。炖煮10分钟左右至白菜软烂，加适量胡椒粉拌匀即可。

青椒炒鸡心

食材：鸡心1盘、青红椒各1根、蒜3粒、姜1块、2勺生抽、少许老抽、少许盐、适量鸡精、料酒。

做法：1.把鸡心买回家后先放入冷水浸泡2个小时，泡出里面的血水，清洗干净，用刀切去鸡心多余的肥油，用刀把鸡心一切两半。

2.锅中烧水，水开后倒入鸡心，放几片姜，用适量的料酒焯水去腥，煮开后撇出血末，再煮5分钟然后捞出控水。

3.青红椒用刀切两半去掉青椒籽，切成小块，蒜姜切末。

4.锅中烧油，油热放入姜蒜末炒香，放入鸡心大火快速翻炒片刻，加2勺生抽，少许老抽翻炒入味。

5.倒入青红椒块翻炒均匀，加少许盐，适量鸡精翻炒，大火翻炒至青红椒断生即可出锅。

干豇豆炒五花肉

食材：干豆豉1把、五花肉1块、葱半根、姜1块、蒜5粒、冰糖5粒、八角2个、桂皮1段、香叶2片、干辣椒2根、适量盐、生抽、红烧酱油。

做法：1.干豇豆用温水提前浸