

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

干辣椒 3 根、1 勺盐、半勺鸡精。

做法：1.红苋菜去掉老根，清洗几遍，控干水分，切成小段，装盘备用。

2.蒜粒用刀拍扁去掉蒜皮，切成小粒，干辣椒切成小段。

3.锅中放适量油，下蒜粒炒香，下入苋菜段，大火翻炒至苋菜变得软塌塌的，加入 1 勺盐、半勺鸡精调味。

4.继续大火翻炒 1 分钟即可出锅，炒的时间不要太长，防止苋菜被炒烂了。

鸭架豆腐白菜汤

食材：鸭架 1 个，小白菜 1 个，豆腐 1 块，盐、胡椒粉等适量。

做法：1.准备鸭架，鸭架屁股切掉，其它剁成小块，豆腐冲洗切成豆腐块，小白菜洗净切成段。

2.烧一锅水，放入鸭架，加入几个葱段、姜片，焯掉多余油脂和去腥味。

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

泡，大约要泡 2 个小时以上，泡软后要再洗几遍控水，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，开大火烧沸，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



口蘑炒毛豆