

端午家宴这样做，有荤有素有滋味

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

转眼又快到端午节了，端午节全家人欢聚在一起，总少不了要吃一顿丰盛的端午家宴，若是现在您还不知道端午家宴应该给家人准备些什么好菜，就来看看小编为大家整理的这几道美味家常菜的做法吧，荤素搭配，营养全面，而且老少皆宜，照着做特省事。

香菇腐竹烧木耳

材料：腐竹 3 根，干香菇 30 克，干木耳 10 克，姜、蒜适量，生抽 2 汤匙，蚝油、香醋 1 汤匙，盐、食用油、淀粉适量

做法：
1.提前用温水泡发木耳、香菇和腐竹，泡到没有硬芯的腐竹切成寸段，香菇、木耳控一下水分切片，泡发香菇的水保留下来；

2.锅底放油烧热，下姜、蒜爆香，然后放入腐竹和香菇、木耳翻炒 1 分钟左右；

3.加入生抽、蚝油、香醋和一点点盐，炒匀，让食材上色；

4.倒入香菇水，水烧开后转中火，盖锅盖焖煮 8 分钟；

5.最后用淀粉水勾薄芡，翻炒至均匀即可出锅。



香菇腐竹烧木耳

轻松用筷子穿透，待汤汁变浓，香味四溢时加盐出锅；

8.最后盛出，撒上少许香菜就可以了。

辣炒花甲

材料：花甲 500 克，蚝油、生抽 1 勺，剁椒酱 1 大勺，姜、蒜、香葱、香菜、辣椒、盐、食用油适量

做法：
1.花甲放入清水，加点盐，滴几滴油在水里，放大约 1 小时，让花甲吐沙备用；

2.花甲冷水下锅，水开后翻动一下，待花甲壳都张开了就立刻捞出来，不要久煮，因为肉老了就不好吃了；

3.姜、蒜切片，香葱、香菜切末，小辣椒切碎备用；

4.锅内放少许油，倒入葱、姜、蒜、辣椒碎炒香后，加入蚝油、生抽、剁椒酱搅拌均匀，小火炒出红油；

5.然后转大火，放入花甲快速翻炒 1 分钟，撒上香菜，起锅装盘就做好了。

雪花菇鸡汤

材料：土鸡 1 只，雪花菇、枸杞适量，葱、姜、香菜少许，料酒 1 勺，盐适量

做法：
1.提前 2 个小时把雪花菇泡发，姜切成片；

2.将鸡清洗处理干净，剁成小块，用水冲洗干净后沥干水分；

3.锅中倒入足量冷水，放入鸡块、少许姜片、1 勺料酒后煮开，撇去浮沫；

4.将鸡块捞出洗去表面的浮沫；

5.把洗净的鸡块放入砂锅内，再加入泡好洗净的雪花菇以及枸杞、葱节和姜片；

6.倒入清水，大火煮开后转中小火慢炖；

7.炖 2 个小时左右，直到鸡肉能



辣炒花甲

口蘑炒毛豆

材料：口蘑 8 朵，毛豆 500 克，蒜、姜、盐、蚝油、生抽、食用油、红辣椒适量

做法：
1.将口蘑清洗干净，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、蒜切成末，红辣椒切成圈；

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

4.炒锅中放油，油热放入姜、蒜爆香，然后再加入口蘑煸炒至变软；

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、少许红辣椒圈翻炒片刻，即可出锅装盘。

来，再放入葱、姜、蒜、干辣椒段、八角、桂皮、香叶，炒出香味；

6.倒入切好的干豆角段翻炒片刻，然后锅中倒入 2 碗热水，一次性加够水；

7.水量没过肉和干豆角，加适量盐、生抽、红烧酱油调味，转小火慢炖 40 分钟左右，炖至五花肉软烂，大火收汁后即可。

咸蛋黄豆腐

材料：嫩豆腐 1 盒，咸蛋黄 3 个，虾仁 50 克，小葱、食用油、盐、鸡精、水淀粉、白酒适量

做法：
1.咸蛋黄中加少许白酒，把蛋黄碾碎，放入微波炉高火 30 秒；

2.嫩豆腐切成方形小块，小葱切碎，大虾煮熟取虾仁；

3.锅中烧油，加入咸蛋黄碎，小火煸炒 1 分钟，加少量清水大火煮开；

4.倒入切好的豆腐，放入虾仁，小火烧至汤汁变稠，加鸡精、盐调味；

5.最后倒入调好的水淀粉勾薄芡，出锅装盘，撒上葱花碎即可。



口蘑炒毛豆

干豆角炒五花肉

材料：干豆角 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，盐、食用油、生抽、红烧酱油、料酒适量

做法：
1.干豆角用温水提前浸泡，大约要泡两个小时以上，泡软后再洗几遍控水，切成小段；

2.五花肉清洗干净，切成小块；

3.葱、姜、蒜、干辣椒洗净切好；

4.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，开大火烧开后，撇去浮沫，再捞出；

5.炒锅中倒少许油，放入冰糖，翻炒至冰糖融化，炒成焦糖色，将肉块倒入锅中，将肉多余的油脂煸炒出



干豆角炒五花肉



咸蛋黄豆腐