

鸿业餐饮集团为您推荐几道清淡菜

产品名称	鸿业餐饮集团为您推荐几道清淡菜
公司名称	深圳鸿业餐饮服务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市龙岗区龙岗大道欢城广场B座1205-1206室
联系电话	0755-84567021 13632687501

产品详情

吃惯了油腻的大鱼大肉，今天，鸿业小编来为大家推荐几款吉健康美味的清淡小菜！

三色炒虾仁

材料：虾仁，黄瓜，胡萝卜，油，盐，白酒，淀粉，玉米粒

步骤：

1. 虾仁清洗干净，去掉虾线，加入1小勺盐，加入1小勺白酒拌匀，腌制15分钟；
2. 腌制好的虾仁加入2小勺淀粉抓拌均匀，胡萝卜和黄瓜洗净切小丁；
3. 锅中加入1大勺油，油热后下锅滑炒虾仁，虾仁变色后即可捞出；
4. 另起锅加入少许油，将胡萝卜和黄瓜丁下锅炒至断生，加入少许盐，加入玉米粒翻炒；
5. 然后加入事先炒好的虾仁，翻炒均匀，即可关火。

胡萝卜炒西兰花

材料：胡萝卜，西兰花，蒜瓣，葱白，植物油，玉米，盐

步骤：

1. 西兰花洗净掰成小块儿，放淡盐水中浸泡20分钟；
2. 胡萝卜洗净去皮，切成滚刀块儿；
3. 锅内放适量水，加少许盐，烧开后放入胡萝卜氽煮至筷子能轻松插透，大约需要6、7分钟，然后倒入

西兰花，继续余煮2、3分钟捞出；

4. 取一小调羹玉米淀粉，加少量水调成水淀粉；

5. 葱切小段，蒜切片备用。另起锅加入适量植物油，烧热后把葱、蒜放入锅中爆香，加盐调味；

6. 倒入水淀粉，不停翻炒，冒泡后倒入余好的胡萝卜和西兰花，翻炒几下即可出锅。

蚝油生菜

材料：生菜、蚝油、蒜、白糖、酱油、水淀粉

步骤：

1. 生菜清洗干净，蒜切末。

2. 锅中烧开水，水一点盐和几滴油，下生菜焯烫几秒后迅速捞出控水装盘。

3. 炒锅中放少许底油，油热后下蒜末爆香，

4. 再加蚝油，白糖，酱油，勾薄薄一层水淀粉烧开后淋在生菜上即可。

红烧冬瓜

材料：冬瓜、盐、鸡精、生抽、老抽、蚝油、白糖

做法步骤

1. 冬瓜去皮后，洗净，切成方块状；

2. 干红辣椒，切段备用，再切点葱花，备用；

3. 小碗里，调入适量生抽、老抽、蚝油、白糖，搅拌均匀；

4. 炒锅烧热后，倒入适量植物油，油锅烧热，转小火，放入干辣椒煸香；

5. 放入冬瓜，大火翻炒几下；

6. 倒入调好的料汁；

7. 翻炒均匀，盖上盖子，将冬瓜焖煮至熟；

8. 调入适量盐、鸡精，翻炒均匀，关火，撒葱花。

鸿业餐饮集团专注于食堂承包，食堂服务，蔬菜配送，深圳饭堂承包等，欲知更多详情，敬请关注我们鸿业的官网<https://www.szhongyefood.com/>或拨打服务热线：4008-568-138。