

大家好，我是第一美食阿飞，每天都有几道美食分享给你，关注我带你领略四海八荒的舌尖美味。

舌尖上的美味往往都是来自最简单的食材，比如家常菜不需要复杂的操作，家中常见的食材在我们简单烹饪下却做出美味的菜肴，清淡营养还经济实惠。今天就和大家分享5道简单易学的家常菜，鲜香美味，咸香适口，那么下面我们一起来看看吧！

青椒土豆丝

青椒土豆丝是我们家常菜中最常见的，青椒的香辣加上土豆丝的清脆，真是下饭的最佳伴侣。

1.准备两个土豆

，先切成均匀的薄片再切成细丝，切好以后用清水泡上以免氧化变色。

准备红椒半片，切成细丝；青椒一个，同样切成细丝。

再切一点小葱头、生姜备用。

把泡好的土豆丝多抓洗两遍去除上面的淀粉，这样炒的时候不容易粘锅。



3.把锅烧热，加入植物油滑锅，
滑好锅以后倒出热油加入凉油

快速翻炒30秒钟，土豆炒熟以后加入食盐2克，鸡精2克
，翻炒入味以后即可装盘上桌，一道清脆爽口的青椒土豆丝就做好了。



2.把牛肉滑一下油：锅内多倒一些植物油，油温四成热时倒入腌好的肉片，用勺子快速推散，大约滑炒40秒钟，肉片定型以后立即倒出，**滑肉时间太长牛肉容易老。**



干煸孜然花菜

花菜清脆可口深受人们的喜欢，花菜爆香以后再融入孜然的清香，真是美味的很，喜欢吃花菜的朋友赶紧学会它。

1.首先，准备两朵花菜

去除根茎，把花菜切成均匀小块放入盆

中，加入一勺食盐，用手抓匀浸泡一会儿，

淡盐水能够去除花菜上的农药残留，用清水多洗两遍，沥干水分备用。

切一点小葱头、大蒜，再抓入几粒干辣椒备用。



手撕杏鲍菇

杏鲍菇鲜香嫩滑，再搭配线椒一起爆炒，香辣开胃又下饭，味道很赞[赞]。

1.准备一根杏鲍菇，用手撕成细条，
撕出来的杏鲍菇边缘不规则，更
容易吸收料汁入味，撕好以后用清水抓洗干净，沥干水分备用。

切几根线椒、小米椒为食材增色增味。

再切一点姜丝、蒜片、葱片备用。



3.锅内留底油，倒入葱、姜、蒜翻炒出香味，再倒入青红椒段转中火快速翻炒，把青红椒炒至断

生、炒出辣味，倒入杏鲍菇

翻炒几下，开始调味：加入蚝油5克，生抽3克提鲜，蒸鱼豆豉5克，食盐2克，鸡粉2克

，快速翻炒均匀化开调料给杏鲍菇

入味，出锅前淋入少许明油提亮色泽，一道简单下饭的手撕杏鲍菇就做好了。



准备小香芹一把，清洗干净切成段。



2.把五花肉焯一下水：

锅内烧水，凉水放入五花肉片，加入食盐2克入底味，料酒5克

去腥，煮出肉片中的肥油，水烧开后撇去上面的浮沫，把五花肉倒出来冲洗干净，控水备用。



关注阿飞，每天都有简单即实用的菜品供你们参考~