

## 初夏时节 做一碗开胃凉面吧

立夏过后！气温逐渐升高，空气中满是夏日的味道。天热胃口不好怎么办？来一份凉面吧！鸡汁凉面、四川凉面、蚝油茄汁拌面、麻酱凉面、酸辣凉面……简单易学，款款美味又开胃！



## 牛肉酱拌面

**材料:**面条、细香葱、葱油、生抽、酱油、米醋、食盐、白糖、牛肉酱。

**做法:**1.面条、小香葱和调料。

2.锅内水煮开后，下入面条，煮开添半碗冷水，再次煮开再添半碗冷水，煮开后面条出锅过凉水(煮开添凉水能使面条更筋道)。

3.充分冷却的面条，放入准备好的凉开水中浸泡一下(冰水泡过的面条更Q弹，也更适合炎热的夏天)。

4.面条充分沥干后加葱花，所有的调料拌匀即可。

## 酸辣凉面

**材料:**面条、西红柿、黄豆芽、虾仁、黄瓜、生抽、陈醋、辣椒油、香菜、朝天椒、柠檬汁、水适量、芝麻油、蒜、白糖、番茄酱。

**做法:**1.鲜虾仁用盐腌制10分钟，西红柿切丁，黄瓜切丝，香菜切碎，辣椒切成圈，黄豆芽摘除根部备用。

2.锅内烧开水，将生面条放入锅内煮至水沸腾，再加入半碗凉水，如此反复两次直至面条煮熟。

3.煮好的面条用凉水冲冷后，浸入冰开水中约5分钟，捞起沥干水份。

4.煮面条的开水，可以放入虾仁及黄豆芽余烫至熟，同样浸入冰开水中过凉，捞起沥干水份。

5.生抽、陈醋、白糖、番茄酱、柠檬汁、凉开水(3大匙)、辣椒油、芝麻油、蒜蓉、辣椒圈、香菜碎放在碗内，调匀即成凉面料汁。

6.面条放入碗内，表面放上熟虾仁、黄瓜丝、西红柿丁、黄豆芽，再淋上凉面酱汁即可食用。

## 芝麻酱凉拌面

**材料:**面条、黄瓜、鸡蛋、豌豆苗、花生仁(炒)、杏仁、芝麻酱、面酱、生抽、醋、食盐、蒜、辣椒油适量、橄榄油、水适量。

**做法:**1.黄瓜洗净切丝。

2.芝麻酱解开:两大勺芝麻酱、一勺面酱、一勺生抽、一勺醋、小半勺盐，搅拌

均匀，如果还干的话，再加一点凉白开继续搅拌，一直搅到和沙拉酱一样的浓稠程度。

3.锅中加1勺橄榄油烧热，鸡蛋打散后倒入热油锅中，煎成鸡蛋饼，切成蛋皮丝，豌豆苗放入开水烫几秒钟，捞出过凉水沥干水分，大蒜切末，熟花生仁和杏仁切碎备用。

4.煮面条:开水锅里下面条，滚两次水，捞出过冷水、沥干，加入两勺橄榄油拌匀，装在袋子里冷藏一下；吃的时候在面上加上黄瓜丝、豌豆苗和坚果碎，浇上芝麻酱，喜欢吃辣的还可以加一些辣椒油，拌起来就开吃吧！

## 酸辣凉拌面

**材料:**意大利面、黄瓜、陈醋、食盐、油泼辣子。

**做法:**1.黄瓜切成丝备用。

2.意大利面煮熟捞出。

3.将黄瓜丝放入煮好的意大利面中，加入山西老陈醋、少许盐和辣子油即可。

## 四川凉面

**材料:**面条、黄瓜、绿豆芽、黄豆、花生(炒)、碎米芽菜、菜籽油、蒜、葱、姜、白糖、醋、酱油、花椒油、芝麻油、食盐、味精、辣椒油。

**做法:**1.新鲜面条放入沸水中煮至断生后快速捞出，浸入凉水中降温，待其冷却后从水中捞出。

2.放入铺好纱布的篦子中，均匀地摊开晾凉，然后用毛刷刷上一层熟菜油，刷完一面，用筷子挑起再刷另一面，使面条大致被油包裹住，不要粘黏在一起。

3.豆芽冲洗后放入沸水中焯烫后捞出，沥干水分。黄瓜洗净后切丝，葱切葱花，姜和蒜分别切末。

4.黄豆和花生，分别用水泡发后捞出沥干水分，炒锅内倒入适量油烧至7成熟，分别倒入黄豆和花生炸熟捞出，待炸黄豆冷却后用捣碎将其捣碎成豆渣。

5.把做好的凉面放入碗内，然后依次放上黄瓜丝、豆芽、芽菜肉末和豆渣、花生，最后再根据口味调入调料拌匀即可。

## 美粥一课

## 香菇鸡肉粥



**材料:**大米100克，鸡胸肉50克，干香菇5朵，香菜50克，姜片适量，盐1/4小勺。

**做法:**1.香姑洗净温水泡发。

2.鸡肉、香菇切小丁，香菜洗净备用。

3.大米淘洗干净，放入足量清水的锅内浸泡30分钟。

4.大火烧开转小火煮至米粒开花。

5.倒入鸡肉丁、香菇丁、姜丝，迅速搅散煮3分钟。

6.将香菜倒入锅内。

7.调入盐，搅匀后煮2分钟关火即可。

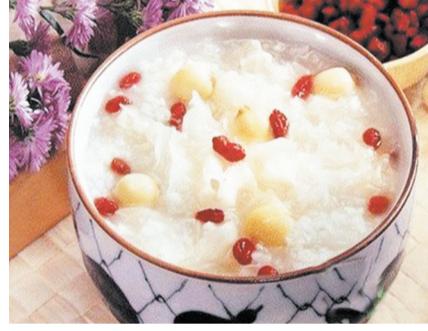
## 小贴士▶▶

1.煮粥时加入少许油，能使煮成的粥米粒饱满，色泽鲜亮。

2.鸡肉洗净，切成碎丁，提前用少许盐、淀粉、姜片拌匀后腌10分钟，可以更好的去腥。

3.如果有鸡汤，骨头汤，用来代替清水煮粥，会让粥更香滑、醇厚。可以选用喜欢的蔬菜和肉类，搭配出更好吃的粥。

## 银耳白果枸杞粥



**材料:**糯米70克、银耳20克、白果20克、枸杞10克、冰糖20克。

**做法:**1.把糯米洗净后，用清水浸泡1个小时。

2.银耳洗净，用清水浸泡30分钟，浸泡透后，去除黄色的根蒂部分。白果用刀背轻拍一下，将壳拍裂。

3.然后将白果的外壳去掉。

4.锅中放入清水烧热后，再放入浸泡透的大米。

5.放入浸泡透的银耳和洗净的枸，搅拌均匀。

6.再放入白果拌匀后，先用大火烧开，再转小火煮35分钟。

7.放入冰糖块搅拌均匀，再熬约4分钟至粘稠状即可。

(本报综合)

## 启事

柴米油盐，家家都有；蔬菜肉类，餐桌上常见。可搭配起来，每一家的味道又各不相同。你家有啥特色菜？那就别藏着掖着了，推荐出来让大家分享吧！无论是大型宴会菜，还是佐餐小菜，只要有特色，够“新鲜”，就欢迎你来秀！

来稿要求如下：

1.菜名、作者(内容要简单描述一下即可)。

2.食材、做法(按照步骤图的顺序)，营养价值和食用禁忌可做简单介绍。

3.做好的菜品，要有真实图相！

投稿邮箱:wbzb2012@163.com



## 美味时令蔬菜蚕豆

蚕豆是春末夏初的美味时令蔬菜，在立夏前后新鲜蚕豆大量上市，因此蚕豆被又称作立夏豆。蚕豆还可以做成各种菜肴，既清香又美味。

## ●剁椒蚕豆炒鸡蛋

**材料:**蚕豆300克，鸡蛋3个，剁椒适量。

**做法:**1.蚕豆洗净，鸡蛋打散。

2.炒锅倒油烧热，倒入蛋液炒熟，盛出备用。

3.锅中再加少许油爆香葱姜，倒入剁椒炒出香味。

4.倒入蚕豆翻炒片刻，加入糖和盐翻炒均匀。

5.再把炒好的鸡蛋倒入翻炒，加少许精盐入香油，翻炒均匀即可。

## ●葱香蚕豆

**材料:**蚕豆600克，小葱2根。

**做法:**1.蚕豆剥壳，洗净备用。葱切成葱花，蒜切成片。

2.热锅下油，倒入蒜片爆香。

3.倒入蚕豆翻炒，中火翻炒至皮有点焦焦的，开口为止。

4.倒入小葱花，继续翻炒，加入适量的盐，翻炒均匀即可。

## ●火腿蚕豆炒饭

**材料:**米饭适量，蚕豆500克，火腿一小块。

**做法:**1.蚕豆去掉外面绿色的皮，如果老一点的壳把内层白色的皮也去掉，嫩一点的留皮一起，火腿切成小丁备用。

2.锅里放油适量，8成热时，将准备好的蚕豆和火腿一起下锅大火翻炒。

3.待炒到5成熟时，换成小火，把米

饭均匀倒入锅里(米饭最好是头天煮好的冷饭)，沿着饭的周围，浇下一小碗水，

然后盖上锅盖开始焖。

4.焖到锅发出滋滋声，水已经焖干时(大概七八分钟)揭开锅盖，稍微把火开大一点点，加入适量味精和盐翻炒几下，然后就可以出锅了。

## ●咸肉蚕豆冬瓜汤

**材料:**蚕豆615克，冬瓜270克，咸肉85克。

**做法:**1.将蚕豆剥壳清洗干净，冬瓜去籽去皮切片，咸肉切成薄片。

2.锅里倒油烧热，下入咸肉和蚕豆翻炒。

3.将切好的冬瓜加入继续翻炒一下。

4.再加入一些清水，大火煮开后转小火，一直煮至蚕豆和冬瓜熟软，加入适量的盐调味即可。