

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



芝麻酱凉拌面



酸辣凉面



四川凉面

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。

- 剥椒蚕豆炒鸡蛋
 材料：蚕豆300克，鸡蛋3个，剥椒适量。
 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，倒入剥椒炒出香味。
 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，加少许鸡精淋入香油，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。



酸辣凉拌面

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)、北杏仁、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。



- 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。

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.香菇洗净温水泡发。
 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.大火烧开后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 and 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，餐桌常见。可搭配起来，每一家的味道又各有不同。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:wbbjb2012@163.com