

今夏要把这些凉面吃个遍



天眼瞅着就热起来了,总觉得要吃点应景的,比如凉面,它可是夏天最不可或缺的标配!煮好的面条,用冰水过一下,那筋道爽滑的感觉再加上喜爱的调味酱汁和配菜一拌,美滋滋一进口,夏天就正式开始啦!

中式麻辣鸡丝凉面

主料:鸡蛋面、鸡胸肉、心里美萝卜、黄瓜、豆芽、西芹、木耳

辅料:豆豉酱、麻油、香油、麻酱、蒸鱼豉油、红油、蒜泥、盐、香醋

做法:

1.鸡胸肉片小块,凉水下锅煮熟,约3分钟即可捞出,自然冷却后撕成丝。

2.所有蔬菜切丝,其中豆芽、木耳、西芹需用热水焯一下,入水2-3秒即可捞出过凉,然后在盘子里码好。

3.调制酱汁,将蒜泥、豆豉酱、盐、香醋、蒸鱼豉油、酱油、麻酱、麻油、香油依次倒入小碗里搅拌均匀备用。

4.鸡蛋面热水下锅,煮熟捞出后用冰水过凉,然后盛出放在摆好的蔬菜丝上,在面上摆上鸡丝,最后淋上酱汁,撒少许香菜,搅拌均匀即可。

朝鲜冷面

主料:冷面、牛肉、鸡蛋、黄瓜、梨、泡菜

辅料:冰块、盐、醋、葱、

姜、蒜、生油、香油、白糖

做法:

1.牛肉在冷水中浸泡20分钟,把血沫泡出来并清洗干净。放几粒大蒜和葱段、几片姜,大火烧开转中火炖煮40分钟左右。捞出,放凉切片。

2.肉汤用滤网过滤,加入生抽1/4勺、盐1/2勺、白糖1勺、醋1.5勺、香油适量、泡菜汤适量,充分搅拌均匀后放冰箱冷藏。

3.冷面煮2-3分钟,用冷水多次清洗后放在事先准备好的冰块上冰镇。不要煮太久,煮好的面在冰水中浸泡,是为了保持筋道的口感。反复冲洗,面条会更爽滑。

4.黄瓜洗净,切丝,用盐腌一下。鸡蛋煮熟,冷却剥皮,剖两半,梨切丝,泡菜切丝。

5.把冰凉的冷面团成团,放在一只大碗里,黄瓜丝、梨丝、泡菜、牛肉片、半个鸡蛋放上去,再把冷藏好的肉汤倒进去即可。

台湾凉面

主料:油面、黄瓜、胡萝卜

辅料:芝麻酱、花生酱、酱

油、白醋、蒜末、香油、糖

做法:

1.油面煮熟,过凉水,捞出盛盘。

2.黄瓜、胡萝卜切丝码在面上。

3.制作面酱汁,将芝麻酱、花生酱、酱油、白醋、蒜末、香油还有糖放入小碗搅拌均匀,然后淋在面上,搅拌均匀即可享用。

越南凉粉

主料:虾、豆芽、胡萝卜、米粉、黄瓜、薄荷、生菜、香菜

叶、红辣椒

辅料:鱼露、青柠、花生碎、黑胡椒粉、姜黄粉、白糖

做法:

1.米粉煮熟捞出过凉水后沥干。

2.蔬菜洗干净切丝备用。

3.虾去皮,用黑胡椒粉、姜黄粉、盐腌制,在锅里煎熟后同刚备好的青菜一同放在米粉上,再撒些花生碎。

4.制作调味汁,向碗中倒入鱼露、辣椒圈、青柠汁搅拌均匀,洒在米粉上,搅拌均匀即可享用。

(黄小厨)



这酸爽不能挡:俄式酸黄瓜

网友“@阔湖9姐”的爷爷是旧上海白俄商人家里的家厨,他凭着一身的高超俄式西餐厨艺,养活了一大家9个子女,同时把其中的5个男孩全都培养成大学生。小时候,闷热的夏天,一碟酸酸的黄瓜片,清爽解腻的味道,永远留在“@阔湖9姐”脑海里。利用自然发酵产生的乳酸菌腌制的酸黄瓜,口味完全不同于用白醋等醋酸介质浸泡出来的酸黄瓜,它口感柔和不具有刺激性气味,酸味醇正口感极佳。

用料:黄瓜3-4斤,香芹一

小把,紫皮洋葱、花椒、香叶、大蒜粒、姜片适量,干辣椒10个,胡椒20粒,欧芹碎1大勺,葛缕子籽1/2小勺,莳萝碎1/2小勺,盐50克,水1500毫升

做法:

1.将黄瓜和香芹洗净控干水分(黄瓜去掉两头),改刀成寸段。

2.把蒜去皮剥粒,姜切成厚片备用。

3.取干辣椒10个,香叶适量用水冲洗一下。

4.找一个干净无油的汤锅,加入水和盐,放入香叶、干辣椒、

花椒、胡椒粒烧开。

5.用烧开的汤水把腌制用的坛子烫一下杀菌。

6.再把盐水烧开,捞出香叶和干辣椒,把一部分黄瓜段放在里面烫一下后捞出,放在坛子里。

7.一部分香芹也烫一下,同时放入坛子,然后放入一部分生洋葱、大蒜和姜片。

8.重复上述步骤,直到把所有的黄瓜、香芹、洋葱等配料全部处理好,装入坛子,再把香草碎加入其中。

9.最后用香叶覆盖住黄瓜,

把剩下的盐水再次煮沸后冷却至不烫手,全部倒入坛中,盖上市子,在边缘倒上水密封。

10.然后只需要把所有的事情交给时间和温度,24°C-30°C环境下3-10天的等待,当你听到坛子里的黄瓜在喘气吐泡,就可享用美味了。

11.腌制好的酸黄瓜,建议装在密封容器中,放冰箱冷藏保存。

12.这样做出来的酸黄瓜,既是解酒解腻的美味,也可以搭配喜欢的面包做早餐。

(生活)



立夏的桑葚胜樱桃

桑葚能健脾胃、助消化,还可防止动脉硬化,改善人类生殖亚健康。除了当水果吃,桑葚还可熬粥、做饮品。

1.桑葚冰糖饮:将100克新鲜桑葚洗净,放锅内,加水适量,煮至桑葚烂熟,加入冰糖溶化即成。

2.桑葚粥:将新鲜桑葚50克,桂圆30克,花生50克,糯米、紫米各25克一起熬粥食用。(综合)

(生活)