

10道家常凉菜,做法简单,清淡爽口开胃,夏天绝对不能少

天气越来越热了,没食欲?胃口不好?今天苹果姐推荐10道家常凉菜,吃着清淡爽口,做法简单,厨房小白也能轻松就上手。凉拌菜可说是夏天绝对不能少的开胃菜,喜欢的收藏了,亲自动手试试吧!

【凉拌麻辣土豆丝】

这道凉拌土豆丝,只添加了点麻辣油,麻辣鲜香,满口爽脆,吃着一点也不觉得寡淡。

【材料】土豆2个,盐少许,仲景麻辣油

1. 土豆削皮洗净;
2. 土豆擦细丝,用水洗两遍;
3. 锅中的水煮开后,将土豆丝入锅中,待水刚刚沸腾即可捞出;
4. 想吃脆口的就过一下凉水,想吃稍面点儿但又不烂糊的就不过凉水,端着盆颠几下,帮助土豆丝降温;
5. 根据口味加入适量盐,拌匀;
6. 再倒点麻辣油,搅拌均匀就可以吃啦!

【凉拌菠菜粉丝】

这一道最适合夏天吃的凉菜,菠菜拌粉丝特开胃,搭配花生米又香又脆,做成下酒菜更地道。

【材料】菠菜1把,粉丝2小把,花生米1小碗,油少许,生抽适量,米醋适量,盐少许,白糖1小勺

1. 菠菜择洗干净;
2. 粉丝在凉水中泡软再用;
3. 花生米准备好;
4. 菠菜切寸段;
5. 炒锅中倒少许油,先将花生米小火炒熟,晾凉后使用;
6. 坐一锅水,水开后,先将泡软剪短的粉丝焯烫一下,捞出过凉水,防止粘成一坨;
7. 锅中的水再次煮开后,将菠菜入锅中焯烫,将其中的草酸去除掉;
8. 焯水的菠菜过凉水,可保持颜色碧绿,和粉丝同入一盆;
9. 将晾凉的花生米入盆中,根据口味加盐、白糖、生抽、米醋,拌匀即可食用。

【凉拌三丝】

这道菜,半根黄瓜,1把黑木耳,1根胡萝卜,一滴油都没放,但是家里人吃得很开心!

【材料】泡发黑木耳1把,胡萝卜1根,黄瓜半根,大蒜数瓣,白糖1小勺,盐适量,生抽少许,醋适量

1. 黑木耳泡发后,焯水;
2. 胡萝卜刮掉外皮,黄瓜洗净;
3. 黑木耳切粗丝;
4. 黄瓜切成粗丝;
5. 胡萝卜切细丝;
6. 大蒜拍碎、剁末;
7. 全部材料入大碗中,加一小勺白糖、盐、生抽、醋;
8. 充分混合,开吃啦!

【凉拌鸡胗】

凉拌鸡胗,用时短,味道足,是一道极好的开胃小菜。鸡胗可别小看它,其营养成分可多了,富含蛋白质、胡萝卜素、维生素A等微量元素,日常可以适量多吃些。

【卤料】鸡胗子500克,八角2颗,花椒一撮,大蒜5瓣,姜一块,料酒少许

【拌料】米醋,生抽,盐,白糖一小勺,香葱数根,大蒜数瓣,小米辣2个

1. 鸡胗子清洗干净,去掉杂质和边缘的筋膜;
2. 卤料放凉水锅中;
3. 放入鸡胗子同煮,水开后煮15分钟就熟了;
4. 捞出或泡在汤里晾凉;
5. 小米辣切细圈,香葱切末,大蒜拍蒜剁末;
6. 同入碗中,加适量的醋、生抽、少许盐、一小勺白糖,如果喜欢辣的,还可以放麻辣油;
7. 鸡胗子切薄片;
8. 将料汁淋在鸡胗片上,如果有熟的白芝麻可撒一些,拌匀开吃!

【洋葱拌五香豆腐丝】

这道菜是绝佳的开胃菜,豆腐丝配上适量的洋葱丝,放点儿橄榄油拌一拌,洋葱的清脆,豆腐丝的醇香,少油不盐,清脂又补钙。

【材料】五香豆腐丝1块,洋葱半个,香菜2棵,生抽少许,橄榄油少许

1. 五香豆腐丝准备好;
2. 打开,将里面的香料抖掉,然后切细丝,长度约为5、6公分长;
3. 半个洋葱和香菜清洗干净,准备好;
4. 洋葱顺着纹路切细丝,香菜切段;
5. 洋葱入盆中,加适量的生抽拌匀,腌一分钟;
6. 再倒入少许的橄榄油,橄榄油有软化血管的作用,比芝麻油更好;
7. 将豆腐丝、香菜段入盆中,拌匀即可食用。

【凉拌莴笋丝】

这道菜清脆鲜嫩,水分充足,低脂低卡,热量还不高,做法超简单,直接上菜吧!

【材料】莴笋半根,盐少许,粗油糍粑辣适量

1. 半根莴笋削掉外皮,清洗干净;
2. 用擦丝器擦成长长的细丝;
3. 放少许盐一拌,静置2分钟开吃,一滴油不放都很清爽脆嫩;
4. 爱吃辣可放两勺粗油糍粑辣,这叫一个痛快。粗油糍粑辣是贵州特产,除了皱椒,还有花生仁、生姜、大蒜、花椒等料,香辣味十足,所以两勺就给这道爽口小菜画龙点睛了。

【凉拌鸡丝】

凉拌鸡丝食材全都是常见的,配菜都是时令蔬菜。鸡胸肉煮好晾凉撕成丝,料汁一

浇,色香味俱佳。

【材料】鸡胸肉1块,胡萝卜1根,芹菜杆2根,自种小青蒜苗4根,豆腐皮(千张)适量,生抽适量,醋适量,盐少许,白糖1小勺,辣椒油

1. 鸡胸肉清洗干净后入煮锅中,盖盖子,中大火煮10分钟左右,筷子能轻松扎透肉厚的地方就可以关火;
2. 煮熟后捞出晾到温热时就手撕成细丝,越细就越入味;
3. 配菜:胡萝卜刮外皮,将其和芹菜杆、嫩青蒜苗、豆腐皮洗净;
4. 胡萝卜、芹菜分别切细丝,青蒜苗切寸段,豆腐皮切丝;
5. 将所有处理好的食材入大碗中;
6. 用生抽、醋、盐、白糖、辣椒油调一碗料汁,没有太严格的比例,白糖是用来提鲜、中和醋的味道;
7. 将料汁均匀淋在鸡丝材料上,拌匀即可食用。

【凉拌芥汁西葫芦】

这盘菜清清爽爽、脆嫩嫩嫩,怕辣就不放辣油,几滴芝麻油或者橄榄油足矣;想开胃,辣椒油或者辣椒都成。

【材料】西葫芦1个,小米辣1个,香葱1棵,芥味沙拉汁75克(也可用生抽、醋、盐、白糖代替)

1. 西葫芦洗净;
2. 用擦丝器将西葫芦擦成长长的粗丝,粗丝比细丝口感更好;中间的芯太软,可另做他用;
3. 将西葫芦丝盘在深盘中,零散地压下面,整齐漂亮地放上面,即使是简单的摆盘也还是需要颜值的;
4. 将芥味沙拉汁淋在表面,吃时再拌匀;
5. 最后将切圈的小米辣、香葱末撒在表面,还可以撒一些白芝麻,更添风味和营养。

【香辣腐竹】

这道凉拌腐竹,味道鲜美,营养丰富,有嚼头、有滋味又开胃,下酒下饭都很不错。

【材料】腐竹数根,香菜2棵,红辣椒2颗,大蒜3瓣,盐少许,红剁椒2勺,辣椒油2勺

1. 腐竹提前在凉水中泡发;
2. 腐竹泡发后的样子;
3. 开火坐一锅水烧开,烧水时来处理一下腐竹:斜着切段,这样横截面多一些,会容易进滋味;
4. 香菜红辣椒清洗干净;
5. 香菜切寸段,红辣椒切小圈;
6. 大蒜拍扁、剁末;
7. 将腐竹段入开水锅中,煮30秒,捞出,过遍凉水,这样腐竹不塌不软;
8. 腐竹、香菜、辣椒、大蒜末入盆中,根据口味调入适量的红剁椒,汤汁也要来一些,这样才有滋味,不怕辣的再来2勺红油;



9. 因为剁椒是咸的,拌匀后调味加盐,最后充分拌匀,开吃喽!

【凉拌肘花】

电饭锅炖出来的肘子,软烂入味,入口即化,浓香软糯,冷藏后切条配上黄瓜、辣椒,浇上调料汁,撒上香菜,是夏天最不可或缺的经典开胃菜。

【材料】猪肘子2个,大葱1棵,姜1块,大蒜1头,陈皮1块,八角4颗,花椒1撮,干红辣椒3个,桂皮1条,香叶5片,砂仁4颗,盐适量,酱油适量,料酒适量,老抽少许,水适量

1. 猪肘子从内部剔骨,肘子皮上的毛刮掉,清洗干净;
2. 卤肘子的调料准备好;
3. 肘子入电饭煲内胆中,选择“煲汤”程序,水量以电饭煲的最大水位线为准;
4. 待水煮开后,将浮沫撇去,盐、酱油、老抽、料酒、调料全部入锅中并浸没在汤中,利于香味渗透进肘子肉中;盖上盖子,就等着肘子满屋飘香吧!
5. 时间到,肘子熟了,用筷子扎一下肉厚的地方来确定是不是达到自己满意的程度了;如果没达到,继续煮一会儿;如果可以了,泡在汤里几个小时最好,能将汤汁和香味吸得足足的,吃起来有滋味而且不塞牙;
6. 将浸泡了4个小时的肘子捞出,放进保鲜袋中入冰箱冷藏保存3小时以上,凉后切片整齐而且不碎;
7. 按自己喜欢的样子切片吧,加工成抢手凉菜;
8. 肘子切粗条,淋辣椒油、醋、与粗黄瓜丝同拌,是一道开胃不腻的开胃小菜!

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晩6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10%off

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)