

# 夏天最爱吃的7道家常凉菜,做法简单,开胃爽口不油腻



夏天高温闷热,出汗多、精神和胃口差了不少,再加上不爱在厨房久待,更不爱做饭了。此时,吃几道简单快手又开胃爽口的小凉菜,可以说是多么幸福的事啊!今天分享的这7道纯素小凉菜,取材方便,制作简单,酸辣甜咸可根据口味来调整!

### 【凉拌酸辣金针菇】

很爽口的一道开胃小菜,金针菇焯水后,只调个碗汁拌一拌,撒上香葱、小米辣,香嫩脆挺开胃,适合夏天吃,老少皆宜。

材料:金针菇1把,小米辣4个,香葱2棵,香菜1棵,生抽适量,米醋适量,香油少许,辣椒油适量

1. 金针菇去根,泡凉水中10分钟,小米辣、香葱、香菜洗净;
2. 金针菇分成小撮,入开水锅中,煮到再次沸腾时捞出,自然晾凉;
3. 将金针菇入盘中,中间高四周低;
4. 小米辣切圈,香葱、香菜切小段,同入碗中,倒适量的生抽、米醋、香油,调匀,因为生抽量大,所以不用再放盐了;
5. 将碗汁淋在金针菇上,再舀两大勺辣椒油,味道和口感都非常好。

### 【炆拌莴笋丝】

这道炆拌莴笋丝,清香脆嫩,适合大多数人群食用。刀功不好咱就用擦丝器,细细长长的好夹取,也增加了食用的乐趣,连挑食的小朋友都要抢着吃。

材料:莴笋1根,香菜2棵,大蒜5瓣,盐2克,白糖6克,鸡粉1克,花椒1撮,植物油10克

1. 莴笋一根,削掉外表;
2. 用擦丝器擦长长的粗丝;
3. 入开水锅中焯烫15秒,立即捞出;

4. 冲凉水,迅速降温,笋丝清脆且翠绿;
5. 大蒜切碎,香菜切寸段;
6. 莴笋丝捞出、控水,入大盆,蒜末、香菜段同入盆中;
7. 花椒入油中烧热出香味;
8. 趁热泼在蒜末上;
9. 撒盐和白糖,拌匀即可食用。

### 【酸辣手撕茄子】

茄子肉质肥嫩,口感细腻,富含多种营养。简单快手的蒸茄子撕成条,拌一拌,调料随自己的口味来调整,甭管是香辣的,还是蒜泥的,或者芝麻酱的,都倍儿香。

材料:长茄子2根,大蒜4瓣,小葱1棵,小米辣2个,醋适量,生抽少许,盐少许,芝麻油少许

1. 长茄子上锅蒸,如果太长就切两半;
2. 蒸大约7、8分钟时,筷子能轻松扎透茄子最厚的地方就可以关火了;
3. 稍微晾凉,顺着茄子丝撕成茄子条,盘绕在盘子里,茄子会出汤,别倒,都是营养;
4. 大蒜、小葱、小米辣切碎,如果能用蒜杵子把蒜捣碎,味道更香;
5. 将蒜葱小米辣入碗中,根据口味倒适量醋,少许生抽、少许盐,调成碗汁,倒在茄子上,最后淋上少许芝麻油。

### 【凉拌手撕豇豆】

今天的这道凉拌豇豆,打破常规的切段凉拌。将焯水后的豇豆顺着筋络一分两半,再盘成圈,从颜值上比切段的更夺眼球,吃起来也是挺有趣的。

材料:豇豆1把,大蒜3瓣,香葱数棵,小米辣2个,醋、生抽、盐、白糖、白开水

1. 豇豆洗净,从中间用手掰断,一分为二;

2. 入开水锅中,充分煮透,完全变色变软再捞出,冲凉水后又嫩又绿;

3. 顺着豇豆的经络,手撕成两条,豇豆只有充分煮熟煮软才能轻易撕开;

4. 豇豆全部撕成两半了,手握一把豇豆,顺势盘成一圈在盘中;

5. 香葱、大蒜、小米辣清洗干净;

6. 大蒜拍扁剁碎,香葱、小米辣切碎圈;

7. 将大蒜末、香葱末入碗中,倒入适量的醋、生抽、少许盐、一小勺白糖,少量白开水,混合均匀;小米辣很辣,如果家里人有不能吃太辣的,可以随后撒在豇豆上;

8. 将调好的料汁淋在豇豆上,再撒上小米辣,又漂亮,还能降低辣度。

### 【青椒土豆丝】

炆拌土豆丝,脆嫩嫩,凉嗖嗖,若隐若无的花椒香气和辣椒香气,让人吃了一口又忍不住再吃一口,不知不觉一大盆入肚了。

材料:黄心土豆1个,青椒1个,油20克,花椒1撮,干红辣椒1个,盐适量,米醋10克,蚝油10克,鸡粉1小勺

1. 黄心土豆削皮洗净,青椒洗净;
2. 用擦丝器将土豆擦长丝;擦丝器一般有粗细两种刀头,用粗一点儿的口感更好;
3. 浸泡在凉水中10分钟;
4. 青椒去两端,去籽;
5. 切细细的丝;
6. 烧一锅水,水开后将沥过水的土豆丝入锅,焯煮至变色捞出;
7. 过凉水两遍,经过这样处理的土豆丝爽脆嫩;
8. 青椒丝在开水中焯烫3秒即捞出;
9. 同入土豆丝水盆中,控水备用;
10. 另起锅,小火将花椒煸炒出香味,再将干红辣椒碎煸炒至浅褐色;

11. 趁热泼在青椒土豆丝上,再撒适量盐、鸡粉、淋少许米醋、蚝油;

12. 拌匀即可食用。

### 【炆拌豆腐丝】

豆制品富含优质植物蛋白质,家有老孩子不妨可以多吃些,今天用的五香豆腐丝,切一切,放点小米椒、香菜拌一拌,营养好吃开胃,鲜香不腻口。

材料:五香豆腐丝1把,香菜3棵,小米椒1个,干红辣椒3个,油少许,生抽少许,盐少许

1. 五香豆腐丝切成7、8公分长,用凉水清洗两遍,去掉多余的盐份;
2. 香菜切成寸段,小米椒切圈;
3. 豆腐丝和香菜同入一碗中,撒适量盐、生抽;
4. 炒锅中倒适量油,将小米椒和干红辣椒入油中煸炒出香味,略变色;
5. 将热油泼在豆腐丝上,拌匀即可。

### 【凉拌西葫芦】

西葫芦,又嫩又脆,今天我就来一道简单快手菜,吃着有趣,食之够味,男女老少都喜欢!

材料:西葫芦1个,小米椒1个,小葱1根,生抽、醋、白糖

1. 西葫芦、小米椒、小葱洗净;
2. 用擦丝器将西葫芦擦成长长的粗丝,中间的芯不擦,太软,口感不爽利,可别做它用;
3. 小米椒、小葱切粒;
4. 生抽、醋、白糖同入一碗,小勺混合均匀,尽量使白糖溶化,比例可随口味调整;
5. 西葫芦丝入盆中,撒上小葱、小米椒,将料汁淋在上面。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司

## Inari Sushi

每晩6:30後 **特價**

營業時間:9:30am - 8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
10% off on purchases above \$100

請掃碼入稻壽司群

6-101 **Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale**

美味經典 豐富特色 品味繁多 貴賓贊許 環境優雅 絕佳選擇

**新店隆重開業**

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

# Great American Buffet

## 經典豐富美國大型連鎖自助餐廳

百種正宗美式佳餚 燒烤 牛排 海鮮

生日聚會 大型團體  
周末豐富多彩的早餐

豐富健康沙拉吧  
精美甜點

週一至週四 11 AM - 9 PM  
週五 11 AM - 10 PM  
週六 9 AM - 10 PM 節假日照常營業  
週日 9 AM - 9 PM (聖誕節除外)

**COUPON 15% off**

65歲老人額外10% off

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