

分享5款最适合夏天吃的面条, 开胃解馋又营养, 学会了做给家人吃



馋又营养, 简单省事, 学会了做给家人吃, 每顿吃好有精神! 夏日炎炎, 快来做这几种面食吧, 保准简单又吃得好。

第一款: 蔬菜煮面片
西红柿清洗干净, 切成小块。少许西蓝花洗净待用。肉片清洗几遍, 挤掉水分后加盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀, 腌制十分钟。
绿豆提前浸泡加水煮开花。饺子皮慢慢拉伸待用。
锅内加油, 烧热后放入葱段爆锅, 再倒入西红柿翻炒, 炒软后倒入适量水。
煮开后放入西蓝花, 煮一分钟倒入肉片, 快速搅散, 然后倒入煮开花的绿豆。
再次煮开后将饺子皮扯成小面片放进锅里, 煮熟后加盐调味就好了。

第二款: 油泼南瓜剪刀面
南瓜去皮上锅蒸熟, 取出后按压成泥, 分次加面粉搅拌, 变成面絮后下手揉搓, 揉成一个比较硬的光滑面团。盖起来醒十分钟, 没有南瓜的话也可以用山药代替, 或

者只用面粉也可以。

锅内加水, 煮开后取出面团, 用剪刀开始剪, 直接落进锅里, 时不时推动几下。

剪完后煮熟捞出, 给剪刀面上放蒜末、辣椒面、葱花, 烧热油浇在上面, 激发出香味。

再放入盐、鸡精、生抽、香醋, 搅拌均匀就可以食用了。开胃解馋又营养, 别错过, 快给家人做着吃。

第三款: 凉拌面

先调制汁, 碗里放入蒜末、白芝麻、辣椒面、花椒面, 锅内加油, 放入花椒粒, 小火炸出香味, 然后捞出花椒粒, 烧热油倒进碗里, 搅拌均匀。

再放入生抽、醋、盐、白糖搅拌均匀。黄瓜洗净切丝、花生米下锅炒熟待用。

锅内加水, 煮开后放入面条, 煮熟后捞出, 立即过凉水, 防止粘连。

面条控水后倒进碗里, 放入黄瓜丝、花生米、料汁, 搅拌均匀就可以食用了。

酸辣开胃, 越吃越香, 夏天别错过吃这碗面。

第四款: 鸡蛋酱拌面

鸡蛋打进碗里, 搅散待用。另一个碗中放入一勺黄豆酱和一勺甜面酱, 加适量水混合均匀。葱花切好待用。黄瓜洗净切丝待用。

锅内加油, 烧热后倒入鸡蛋液, 炒成合适的块盛出待用。

留底油放入葱花爆锅, 再倒入酱汁, 搅动几下煮开后倒入鸡蛋块。

不断翻炒到粘稠状态。锅内加水, 煮开后放入面条, 煮熟后捞出。

最后放入适量鸡蛋酱、黄瓜丝, 拌均匀就可以食用了, 食材简单却非常好吃, 吃一次就忘不了。

第五款: 番茄培根芝士意面

番茄清洗干净, 用开水烫一烫去掉外皮, 切成小块待用。培根切小块待用。西蓝花少许洗净待用。

锅内加水, 煮开后倒入意面, 煮熟后倒入西蓝花, 烫熟捞出。

炒锅加少许油, 烧热后放入番茄翻炒, 炒软炒出汁水后放入培根, 翻炒均匀。

然后倒入意面和西蓝花, 翻炒均匀后加适量番茄酱, 再加盐、黑胡椒粉。

混合均匀后放一些芝士片, 翻炒均匀, 汤汁变粘稠就可以出锅了。

以上五款面食开胃解馋又营养, 你学会了吗? 不知道怎么吃的时候不妨照着做, 保准胃口大开。

随着气温升高, 天气越来越热了, 有时候宁可饿着也不想做饭, 有时候好不容易做好了又没胃口吃, 相信你也常常遇到这两种情况吧。分享5款最适合夏天吃的面食, 开胃解

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜 南京烧鸭



店长首推!



招聘企台 小费丰厚

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止4/30/2022



港式点心

首推 拿手菜



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味, 燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

门店已经 试营业啦!



发美食秀, 晒朋友圈**八折优惠!**
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
**外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com