

## 6种堪称绝配的“凉拌菜”，比单独凉拌好吃，还营养翻倍，别错过



说到凉拌菜，常见有凉拌海带丝、凉拌皮蛋、凉拌豆皮等，酸辣爽口，特别适合夏天吃，但不管多好吃，只要吃多了都会觉得乏味，这是因为食材太单一了。

想要解决这个问题很简单，做凉拌菜，别再用一种食材凉拌了！这6种堪称绝配的“凉拌菜”，比单独凉拌好吃，还营养翻倍，别错过！

下面我来分享一下详细步骤，快来看看吧，学会了做给家人吃。

### 第一种：鸡肉+柠檬

鸡腿清洗干净放进锅内，加姜片、葱段、料酒、水，煮出浮沫时撇掉，再继续煮一会儿，将鸡腿煮熟透。煮好后捞出放凉。柠檬洗净，切成薄片，去掉里面的籽，别忘记这个细节了，不然会有些苦。

鸡腿肉撕下来，大小自己定，撕好后放入柠檬片、香菜段。

再放入蒜末、小米椒碎、盐、白糖、生抽、香醋、香油，搅拌均匀，这道柠檬鸡腿肉就做好了。

### 第二种：腐竹+木耳+花生米

腐竹掰成小段，加入温水、盐搅动均匀，再压一个盘子，让腐竹都沉在水底，泡一段时间。

木耳加温水盖上盖子，泡一段时间。

花生米清洗干净放进锅内，再放入花椒粒、八角、香叶、水，煮开后加盐调整味道，然后调小火煮二十分钟。

花生米煮好后关火，再泡一会儿入味。腐竹、木耳泡

好后清洗几遍。

锅内加水，煮开后，放入木耳，煮两分钟后放入腐竹，再煮一分钟，时间到后捞出过凉水。

挤干水分和花生米放在一起，表面放少许葱花、香菜碎、蒜末，烧热油浇在上面，再加盐、生抽、鸡精、香油混合均匀，这道菜就做好了。

### 第三种：黄瓜+皮蛋

黄瓜洗净，去掉头尾，用刀拍一拍，有些裂开后切成小段，加少许盐搅拌均匀，腌制十分钟。

皮蛋表面洗净，放进锅内煮三分钟，取出后放进凉水里浸泡，然后剥掉外壳，用棉线将皮蛋切割成小块。

黄瓜皮蛋放在一起，放入蒜末、小米椒碎、生抽、陈醋、白糖、香油，混合均匀，黄瓜拌皮蛋就做好了。

### 第四种：胡萝卜+豆腐皮

胡萝卜去皮洗净，用擦丝工具擦成细丝，加少许盐抓拌均匀，腌制十分钟。

豆腐皮清洗干净后切成细丝，再给锅内加水，煮开时倒入豆腐皮丝，煮到再次沸腾捞出。

立即过凉水，再捞出豆腐皮丝挤干水分，和胡萝卜丝放在一起，搅拌均匀。

然后表面放蒜末、干辣椒段、葱花，锅内加油，烧热后浇在上面，另一个碗中放入盐、白糖、生抽、醋搅拌均匀。

将料汁倒进食材内，再加少许香菜段，混合均匀就做

好了。

### 第五种：菠菜+鸡蛋皮+花生米

菠菜清洗干净，开水入锅煮一分钟，捞出后立即过凉水，再挤干水分，为了好吃一定要挤干。

然后将菠菜切成小段，如果菠菜不太长也可以不切。鸡蛋打进碗里，搅散后倒进平底锅中煎成蛋皮，煎好后切成小条。

花生米倒进锅内，加少许油，开小火不断翻炒，炒到花生米微微变色后盛出，放凉待用。

菠菜、鸡蛋皮、花生米放在一起，再放入蒜末、盐、生抽、醋、辣椒油、香油混合均匀。

装盘后撒点熟芝麻即可。

### 第六种：洋葱+木耳

木耳泡发后去掉根部，清洗干净待用。洋葱剥掉外皮，去掉头尾，洗净后切成细丝，加少许盐抓拌均匀，腌制一会儿。

锅内加水，煮开后放入木耳焯水，煮三分钟捞出，过凉水待用。

木耳、洋葱放在一起，放入蒜末、盐、白糖、生抽、陈醋、辣椒油搅拌均匀，洋葱拌木耳就做好了。

以上6道凉拌菜都是两种以上食材做成，比用单一的食材凉拌好吃多了，而且营养翻倍，你都学会了吗？换着做，天天都有好胃口。

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

每晚 6:30 後 **特價**  
营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

贵妃鸡  
北京鸭  
XO 生蝴蝶  
香脆鱼片  
金沙龙虾  
特色黑椒牛柳  
金条鱼球

# 莲花园

## Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**  
**陕西刀削面美味正宗**