

# 初夏该上新了？试试这些凉面做法，各地正爆卖！

天气渐热，再没什么比一碗凉面更适合用来拯救被夏天热化了的胃口了。

“凉面”无疑是夏天的关键词，随便打开任何一个社交软件，就可以看到一碗碗凉面被捧上桌大快朵颐。凉面成了不少人夏天的主食首选，于是不少餐厅也会相应地推出凉面，以满足食客的需求。倘若大厨能适宜地研发几款新式凉面，在夏季一定是引流爆品。

今天，就一起来领略凉爽的碳水世界吧。

俗话说“冬至饺子夏至面”，天气一热，凉面的生意就开始走俏起来。

据相关报道，每年在酷热的“二伏”天和大暑前后，北京多家面店的冷面、凉面销量都暴增。

那段时间新川面馆月坛店、阜桥店、西单店等多家门店的凉面每天也均卖出上千碗。庆丰包子铺的牛肉面、炸酱面、打卤面、凉面等各种面食近期销量也比平日增长超过二成。

那凉面何以如此受欢迎呢？

最主要的原因当然是天气渐热，而淀粉类食品既能储热，又可保冷，自然是中餐里应季而变的好载体。于是在凉面之外，我们还能看到凉皮、凉粉、凉虾、面鱼儿等食物，无不都是用淀粉来制作的消暑小吃。

而作为面食的凉面，既可饱腹，又可消暑，自然成了人们夏天饮食的不二之选。

其次，凉面价格实惠，市面上的凉面普遍价格在每份8元到15元不等。便宜，又能填饱肚子。

当然，更加不能忽略的就是，凉面确实好吃。一口下去，酸、咸、辣、甜，各种味道在口腔里迸发，裹挟着面条的麦香、蒜头的辛辣、黄瓜的清新。无怪凉面成为众多人夏天的心头爱，实在是难以割舍啊。

各地凉面大不同

北京芝麻酱凉面

从南到北，以酱为核心，拌出了一个中国的凉面地图。

麻酱自然独占鳌头。

不过，由于纯粹的芝麻酱吃起来微微发苦，于是大厨将花生酱混入其中，以冲淡芝麻酱的苦味。

这就是著名的“二八酱”的由来。

对于从前的老北京人来说，一碗芝麻酱凉面是夏天不可或缺的美味。老北京的凉面简单，面条上叠着黄瓜丝，再浇上二八酱，便是带来清凉的一碗面。虽简单，味道却丰富，清爽的黄瓜丝和麦香的面条被浓厚的麻酱裹着，厚厚的一口吃下去，芝麻酱混着花生酱的浓香在口腔中蔓延，叫人忍不住一口接着一口。

山东什香面

到了山东，这片自古就有“齐带山海，膏



壤千里”美誉的土地上，物产丰富，于吃食上自然也不含糊。光一勺芝麻酱可满足不了山东大汉的好胃口，山东临清的什香面，光配菜就有十几种，肉卤、西红柿鸡蛋卤荤素兼备，黄瓜、西葫芦、绿豆芽、蒜苔、豆角、茄子、红萝卜……五色交织，五味交融。满满当当地摆满一大桌，叫人眼花缭乱。

吃面的时候，先盛上半碗面，然后根据自己的口味喜好添加不同的配菜，基本上是半碗面半碗菜，再搅拌均匀，就可以大口饱福了。

天津捞面

配菜丰富的什香面到了天津，又变幻出了新的样貌。天津捞面讲究四碟八码，也就是四碟配菜，八种菜码，四碟指：清炒虾仁、糖醋面筋、韭菜香干、摊黄菜（炒鸡蛋），八码有黄瓜丝、胡萝卜丝、白菜丝、豆芽菜、菠菜、黄豆、青豆、红白粉皮，其中红白粉皮更是喜寿宴必备。

川渝鸡丝凉面

来到川渝大地，鸡丝凉面成了人们的心头好。香脆的花生、清新的黄瓜丝和鸡丝在面里“汇合”，淋上辣椒油和糖醋汁，再撒些葱花、香菜。来上一口，麻辣中带着酸香，面条筋道，鸡肉香软，家常的食材带来让人沉迷的味道，叫人不由得感慨一句“巴适得很”。

南充营山凉面

来自南充的营山凉面更是让无数人魂牵梦萦，甚至将一碗凉面吃出了吉尼斯世界纪录（2018年，营山凉面登上央视，并创下“万人同吃营山凉面民俗文化活动”的吉尼

斯世界纪录）。

营山凉面的吃法和平常凉面并无什么不同，将豆芽垫在碗底，装上面条，淋上蒜水、醋和大头菜。和其他凉面拉开差距的是一勺红油，这勺红油可有讲究，颜色鲜红，却不见一点辣椒。这叫营山红油，是选用了本地油菜籽榨出的鲜菜油和“朝天冲”“红辣椒”“二荆条”等辣椒熬制而成，之后将辣椒过滤掉了，只留下红艳艳一碗辣油。

兰州素凉面

东北、西南各具美味，作为面食大户的西北自然也不甘落后。

一碗凉面，浇上各色素卤，淋上少许油泼辣子，蒜汁、香醋自然也不能少，筋道又爽口，叫人欲罢不能。各色素卤听着繁杂，其实不过就是将应季的蔬菜切片炖熟，再勾上芡，就可以浇到面上。

面虽素，将大口吃肉刻在基因里的西北人少不得点上一串羊肉。于是将凉面拌匀，美滋滋来上一口清凉的碳水，再狠狠地咬下一口羊肉串，戈壁上的风在此刻都变得不再暴烈，而是畅快。

江浙沪风扇凉面

说到吃凉面，江浙沪也是有一套。江浙沪的凉面是实打实用风扇给吹凉的，于是得名“风扇凉面”。面条常用偏扁的小宽面，用风扇吹凉之后，先浇上一份卤汁，接着放上绿豆芽、胡萝卜丝、黄瓜丝等配菜，最后还得来上一大勺浇头：焖肉、鳝丝、爆鱼……应有尽有。

上海人更是好凉面这一口。凉面于上海人就像饺子于北方人，已经成为生活中的

必需品。将面隔水蒸过之后再进沸水煮，捞出撒油防止粘连，也是用风扇吹凉。再在花生酱中加入酱油、醋、辣油等调味料，配上胡萝卜丝、黄瓜丝等配菜，再来上一份辣肉或八宝辣酱浇头，浓郁的酱香把咸与甜包裹在一起，一口下去，唇齿留香。

几款常见凉面做法

凉面好吃，制作也有诸多讲究。首先，煮制和过凉是关键，在煮面条时水要多，火要大，这样面条才能煮得爽滑、不黏。若火小、水少、面多的话，面条极易发黏。二来，面条不要煮得太熟，一般“断生”即可，最多八九成熟。如时间过长面条煮得太软烂，就不能保持凉面的风味了。最后，面条煮好后，要立即捞出置凉开水中过凉，然后再捞出沥干水分，用筷子拨散，加少许熟油拌匀，以防粘连成“坨”。

鸡丝凉面

取鸡肉加少许精盐、料酒拌匀，上屉蒸约10分钟，取出切成细丝，或用手撕成细条。黄瓜洗净，连皮切成细丝，香菜切成小段待用。面条煮熟并过凉，盛入盘中。将精盐、酱油、香醋、味精、香油、鸡汤放入一小碗内调成凉拌汁。再将晾好的面条分别盛入碗内，上放黄瓜丝、鸡肉丝，撒上香菜，浇入调好的凉拌汁，食时拌匀即可。

麻酱凉面

猪肉切成细丝装碗，加入水淀粉抓匀浆好，黄瓜洗净切成细丝，大葱切成葱花，大蒜切成米粒状，香菜切成碎末待用。葱花炆锅，再下入浆好的肉丝煸炒，肉丝变色后，加入少许酱油炒熟取出晾凉。面条煮熟并过凉后盛入盘中，把切好的黄瓜丝、熟肉丝、蒜米粒、香菜末逐层撒在面条上。芝麻酱放入碗内，加入精盐、味精、香醋和适量的凉开水调成糊状，浇在面条上即可食用。

葱油凉面

海米洗净，用少许热水浸软，用刀剁碎。玉兰片、香菇均洗净，切成小丁，用开水焯熟后过凉，沥去水分。大葱取葱白，切成米粒状待用。起锅热油将葱粒炒香，制成葱油，倒出晾凉。葱油、酱油、精盐、味精、香油一同放在碗内，拌成葱油凉拌汁。面条煮熟并过凉后盛入盘中，撒上虾仁、玉兰片、香菇丁，浇入葱油凉拌汁拌匀，即可食用。

酸辣凉面

熟瘦猪肉、黄瓜分别切成细丝，绿豆芽摘去头尾，洗净，下入开水锅中焯至断生捞出。鸡蛋打入碗内搅散，加入少许精盐调味，用炒勺摊成薄蛋皮，取出切成细丝备用。酱油、香醋、精盐、味精、香油和鲜汤一同放在碗内，调成凉拌汁。煮好面条，过凉后盛入盘中。将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、猪肉丝依次排列在面条上。浇入辣油，然后与凉拌汁一同上桌，食用时淋汁拌匀即成。

## 特色推荐

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



拿手菜  
南京烧鸭

招聘企台 小费丰厚



**南京饭店**  
NANJING BISTROT



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

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生翅蚌  
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

