

热天，一碗凉皮，解救你的没胃口，做法简单，一碗面粉就能做！

天气逐渐变热了，我们南方这边这几天都接近三十多度呢，不知道北方是什么情况，听我北方的朋友说，他们出门还要穿厚外套。这天气一热，就感觉吃不下饭了，对那些想减肥的人来说是好事，不过那些胖子什么时候胃口都很好，真羡慕。像我这种瘦肉的小女子来说，胃口好一点可能就没那么瘦了。

热天我最喜欢吃凉皮了，没胃口吃饭，一碗凉皮吃下去，爽口开胃。凉皮最适合天热的时候吃了，冬天不敢吃凉皮，因为怕拉肚子，这天气一热，就经常跑到小车摊贩那里买凉皮吃。自从学会了自己做凉皮，就经常在家里做，而且做出来不比外面买的差。今天小编就把凉皮的做法分享给大家，希望大家喜欢。热天，一碗凉皮，解救你的没胃口，做法简单，一碗面粉就能做！

【凉皮】

食材：面粉300g、盐少许、辣椒油、醋、白糖、香油、蒜末、鸡精、黄瓜。

做法如下：

第一步，首先把面粉放在盆中，加少许盐混合，然后加水揉成面团，接着放一边醒发十多分钟。

第二步，准备一盆清水，放入醒好的面团，然后揉搓，将面团洗出面糊，然后剩下面筋。

第三步，洗好的面糊放在一边静置，沉淀之后倒掉上面一层清水，然后剩下的拿来蒸凉皮，面筋可以一起上过蒸。

第四步，准备一个平底盘子，然后舀一勺面糊平铺在上面，上过大火蒸熟，开始冒泡的时候凉皮就做好了。

第五步，将凉皮取出，过凉水，然后将所有的凉皮做好，接着切条，加上这些调料和黄瓜丝拌一拌就可以吃了。

小贴士：

1、和面团的时候加少许盐，这样面团更有韧性，这样更容易洗出面糊。

2、调料更加自己的口味添加，面筋不要扔掉，蒸一蒸，口感筋道。



它是“补钾高手”，三伏天出汗多吃，分享5做法，精神饱满过夏天



它是“补钾高手”，三伏天出汗多吃，分享5做法，精神饱满过夏天。今天开始正式进入三伏天了，现在是头伏，气温已经开始很炎热了，每到炎热的三伏天就特别容易出汗，在户外动不动就汗流浹背的，还有三伏天喜欢户外运动的小伙伴，出汗多钾元素容

易流失，这个时候人就容易疲倦，没精神，所以三伏天要多吃一些钾元素高的食物。

水果里香蕉、桃子都是钾元素的补充来源，除此之外还有一样食材钾元素含量也非常高，那就是：毛豆，每100克毛豆中含钾量达到478毫克，三伏天可以多吃，毛豆还含

有丰富的植物蛋白质，多吃给身体补充营养和能量，夏至也正当季。进入三伏天，爱出汗多吃这菜，含钾高，分享5道做法，精神过夏天。

一、丝瓜焖毛豆

1、食材：毛豆、丝瓜。
2、毛豆粒取出来洗净、丝瓜去皮洗净滚刀切块。

3、热锅凉油，下入蒜末炒香，加入丝瓜翻炒。

4、下入毛豆一起翻炒均匀，加入少许蚝油提鲜，适量的清水焖煮至食材熟透，下少许盐调味炒匀即可。

二、鸡翅焖毛豆

1、食材：鸡翅、毛豆、大蒜、生姜、葱。
2、鸡翅洗净切小块、毛豆粒取出来洗净、葱姜蒜洗净切碎待用。

3、热锅凉油下入鸡翅炒干水分，炒至微微焦黄，下入葱姜蒜一起炒香。加入蚝油、生抽、盐一起炒匀。

4、下入毛豆也一起翻炒均匀，加入适量清水焖煮至食材熟透，大火收汤汁浓稠即可。

三、毛豆煎鸡蛋

1、食材：毛豆、鸡蛋。
2、毛豆粒清洗干净，鸡蛋液加盐搅匀搅散待用。

3、热锅凉油，下入毛豆煎，煎至毛豆微微焦黄熟透。

4、倒入准备好的鸡蛋液一起煎至凝固，

翻面煎一下熟透即可出锅。

四、香菇肉末炒毛豆

1、食材：毛豆、香菇、猪肉、小米辣、大蒜、生姜。

2、香菇洗净切片、毛豆粒洗净、生姜大蒜小米辣洗净切片待用。

3、毛豆冷水下锅焯水煮断生，捞起沥干水待用。

4、热锅凉油下入生姜大蒜末小米辣一起炒香，下入肉末炒香炒熟，加入毛豆一起翻炒均匀，下少许盐、生抽、蚝油调味提鲜，炒匀即可。

五、橄榄菜肉末炒毛豆

1、食材：毛豆、肉末、橄榄菜。
2、猪肉洗净切碎、毛豆粒取出来洗净待用。

3、毛豆冷水下锅焯水煮断生熟透，捞起沥干水待用。

4、热锅凉油，下入肉末炒干水分，炒至变色，下入适量的橄榄菜一起翻炒均匀，把肉炒香。

5、下入毛豆一起翻炒均匀，加入少许的蚝油提鲜，少许盐调味，翻炒均匀即可。

小贴士：

以上就是5道毛豆的家常菜谱详细做法，开始进入三伏天了，气候炎热酷暑，这个时候容易出汗的小伙伴可以多吃一些毛豆，补钾补充能量，身体充满活力更精神饱满，这个季节吃毛豆也正当季。

特色推荐

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



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

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理** **莲花园** Lotus Garden **大华府唯一的正宗兰州拉面** 陕西刀削面美味正宗

欢迎光顾

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

电话:703-255-9888 传真:703-255-5188

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

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止4/30/2022