

# 一到夏天就想吃凉菜,快试试这6道菜,有荤有素,简单营养下饭



夏天的好胃口都被凉菜占据了,简单营养健康,6道菜好吃下饭香。进入夏天了,这几天真有点热,动动就出一身汗,可还是要好好吃饭,荤素搭配,才能有个好身体。吃凉菜的确是比较适合夏天的胃口,首先小伙伴们不用长时间在厨房忙碌,十几分钟就能做好一桌菜,清肠刮油,营养好吃又开胃。下面整理了6道家常凉菜做法,简单、营养、好吃、健康,一起来看吧!

## -----【凉拌芥味西葫芦】-----

西葫芦,就像西红柿、西兰花一样,是日常餐桌不可少的蔬菜了。西葫芦含有较多维生素C、葡萄糖等营养物质,尤其是钙的含量极高,每100克西葫芦中含维生素C2.5—9毫克,钙22—29毫克。特别是在夏天,擦成丝,淋上简单的料汁,开胃解暑。

【材料】西葫芦1根,小米辣1个,生抽40克,米醋40克,盐1克,粗粒芥末酱1大勺

1. 所有材料准备好:西葫芦、小米辣、米醋、生抽、盐、粗粒芥末酱;
2. 西葫芦用擦丝器擦成粗丝,粗丝比细丝更有口感;
3. 生抽、米醋同入一碗,再根据口味舀适量粗粒芥末酱,混合均匀;
4. 西葫芦丝装盘,尽量摆得漂亮些;
5. 将调好的调汁淋在西葫芦丝表面,撒上小米辣圈,先不要拌,吃的时候再拌,西葫芦丝又鲜又嫩又入味。

## -----【酸辣肘子】-----

电饭锅炖出来的肘子,软烂入味,入口即化,浓香软糯,冷藏后切条配上黄瓜、辣椒,浇上调料汁,撒上香菜,是夏天最不可或缺的经典开胃菜。

【材料】猪肘子2个,大葱1棵,姜1块,大蒜1头,陈皮1块,八角4颗,花椒1撮,干红辣椒3个,桂皮1条,香叶5片,砂仁4颗,盐适量、酱油适量、料酒适量、老抽少许,水适量

1. 猪肘子从内部剔骨,肘子皮上的毛刮

掉,清洗干净;

2. 卤肘子的调料准备好;
3. 肘子入电饭煲内胆中,选择“煲汤”程序,水量以电饭煲的最大水位线为准;
4. 待水煮开后,将浮沫撇去,盐、酱油、老抽、料酒、调料全部入锅中并浸没在汤中,利于香味渗透进肘子肉中;盖上盖子,就等着肘子满屋飘香吧!

5. 时间到,肘子熟了,用筷子扎一下肉厚的地方来确定是不是达到自己满意的程度了,如果没达到,继续煮一会儿;如果可以了,泡在汤里几个小时最好,能将汤汁和香味吸得足足的,吃起来有滋味而且不塞牙;

6. 将浸泡了4个小时的肘子捞出,放进保鲜袋中,旋转几下,让肘子在袋中更紧实;入冰箱冷藏保存3小时以上,凉后切片整齐而且不碎;

7. 按自己喜欢的样子切片吧,可以直接吃,也可以如下方法再加工成抢手凉菜;
8. 肘子切粗条,淋辣椒油、醋、与粗黄瓜丝同拌,是一道开胃不腻的下酒下饭小菜!

## -----【藜麦蔬菜沙拉】-----

每次到素食馆必点一道蔬菜坚果沙拉,一盘菜红绿搭配,零星撒一些坚果,还有时下非常流行的藜麦,售价48元着实不便利。吃得次数多了,我便也琢磨出了这其中的奥秘,时令蔬菜配上这料汁,酸甜中带着咸,开胃解腻。

【材料】藜麦80克、苦苣1棵、生菜1棵、黄瓜1根、小萝卜1个、圣女果8颗、草莓6颗、各种干果坚果少许、百香果醋适量、盐2克、橄榄油少许

1. 苦苣、生菜、黄瓜清洗干净;
2. 水萝卜、圣女果、蓝莓清洗干净;干果、坚果准备一些;我用的干果是袋装即食的,里面有杏仁、腰果、核桃、蔓越莓、蓝莓、葡萄干,也可以随自己喜欢自己搭配;
3. 80克干藜麦,用凉水淘洗2遍后入锅煮小火煮到指甲一掐能轻松拍破,关火,

捞出沥干水,凉后使用;

4. 苦苣切寸段,生菜切大块,黄瓜斜切成薄片;
5. 水萝卜切薄片,圣女果对半切,草莓一切4瓣,干果坚果也入盆;
6. 倒入适量的百香果醋,这道凉拌菜用各种果醋口味更清爽,而且与其中的草莓、圣女果、干果的甜味相得益彰;不要用陈醋等颜色重、味道浓酸的那种,果醋可以用白米醋加少许白糖代替;
7. 再倒入适量橄榄油,撒少许盐,拌均匀即可食用。一到夏天就想吃凉菜,快试试这6道菜,有荤有素,简单营养下饭

## -----【卤拌鸡心鸡胗】-----

这是一道夏天必不可少的下酒小凉菜,鸡心和鸡胗可是几乎没什么脂肪的,卤一上锅,好吃又解馋,多吃两口还不用担心长肉。

【卤材料】鸡心1盘,鸡胗1盘,干红辣椒6个,大蒜1头,大葱半棵,姜1块,八角2颗,花椒1撮,香叶2片,生抽适量,老抽少许,盐少许,料酒适量

- 【拌材料】香醋、生抽、辣椒油、香葱
1. 鸡心外的护心油和鸡胗外的网状油去掉;
  2. 卤料全是家常的:八角、花椒、香叶、大葱、姜、干红辣椒、大蒜,用量随喜好及原料的量来调整;
  3. 铁锅中倒少许油,将卤料入锅中扒拉几下;
  4. 将鸡心鸡胗入锅,大火,翻炒变色,倒入料酒,料酒趁着热劲儿蒸发,能将腥气带走;
  5. 倒适量生抽提味、老抽调色,再撒适量盐,翻炒均匀上色后,倒适量热水,要没过食材;
  6. 盖上盖子,小火焖炖10分钟;
  7. 待成熟后关火,锅里留点儿汤汁泡着鸡心鸡胗更入味,热吃凉吃均可;
  8. 凉吃时可以切点儿香葱、香菜、辣椒,

用香醋、生抽调味儿同拌,也可根据喜好来调整用料,这是一道既解馋又开胃的家常小菜。

## -----【凉拌酸辣黄瓜卷】-----

酸辣黄瓜卷不但年轻人喜欢,老年人吃了也舒服。黄瓜有清热去火降脂的效果,尤其在炎热的夏天饭桌上来一盘,不但摆盘漂亮,吃起来更是鲜嫩脆爽,准备一张大盘子多做点儿,开胃解腻,总之是比大鱼大肉还抢手。

【材料】黄瓜2条,香葱1根,大蒜4瓣,小米辣3个,生抽、香醋、盐

1. 黄瓜、香葱、大蒜、小米辣清洗干净,黄瓜去头去尾,使两端整齐;
2. 用刮皮刀从黄瓜的一端刮向另一端,力要用得一样大,使黄瓜条平整均匀;
3. 取黄瓜条在手指上卷卷,然后码放在有点深度的盘子里;
4. 香葱切末,大蒜剁碎,小米辣切圈;
5. 取一个碗,香醋、生抽、少许盐同入碗中,混合均匀,放一点儿白糖让味道更丰富;
6. 将香葱末、大蒜末、辣椒圈撒在黄瓜卷上,再淋上香醋料汁,清脆爽嫩的酸辣黄瓜卷就做好了,开胃解腻。

## -----【菠菜拌鸡块】-----

夏天常煲鸡汤,餐桌上经常会添上这道菠菜拌鸡块,拆下半只的肉块,菠菜1把焯水,加上鸡块,浇上料汁,凉嗖嗖的,夏天吃特过瘾!

【材料】菠菜1把,鸡半只,生抽适量,大蒜4瓣,葱少许,盐少量,醋适量,豆豉辣酱2勺

1. 菠菜洗净、焯水后再冲凉水,切成寸段;
2. 白水煮的鸡半只;
3. 拆成小块,鸡尖上有大的淋巴结,去掉不要;
4. 大蒜、大葱切末;
5. 同入一盆,根据口味撒盐、倒生抽、醋,再浇上两勺豆豉辣酱,拌匀即可。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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  
6-122

yanzinoodle.com

现有充值优惠活动!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

\*\*\*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:  
10:00am-8:00pm  
全年无休

6-121