

好吃又好做的凉菜,承包你整个夏天

整理自网络

在“命都是空调给的”夏季,热乎乎、油腻腻的美食着实让人提不起劲,高温天气想要开胃吃什么,凉菜是首选。下面这些好吃又简单的凉菜,好吃又好做,赶紧学起来吧!

凉拌爽脆木耳



- 1.木耳清水泡发,洗净后撕成小朵。
- 2.大蒜切末,辣椒和香菜切成小段。
- 3.取一小锅加适量水烧开,入黑木耳焯烫1分钟左右捞出,过凉水洗去表面粘液,沥干后待用。
- 4.炒锅内倒少许橄榄油加热,放花椒爆炒出香味后滤出花椒,将热油淋在蒜末辣椒上烹香,倒入生抽、香醋、盐和糖调匀成味汁。
- 5.将调好的味汁倒入木耳,再淋上芝麻油,加适量香菜和白芝麻拌匀即可。

凉拌豆腐



- 1.准备好原料:盒装内酯豆腐一盒,熟花生米。调料:生抽两勺,白糖、香油、醋各一勺,食盐,香菜,葱,蒜各适量。香菜择洗净,葱蒜切末。
- 2.将花生米去皮,压碎。
- 3.花生碎放入碗中。加入生抽、白糖、香油、食盐拌匀成汁。
- 4.盒装豆腐倒入深盘中,将拌好的汁子浇在豆腐上即可。

凉拌鸡爪



- 1.鸡爪洗干净,用粗盐腌制。煮前用清水冲洗掉粗盐。
- 2.烧开水,放入鸡爪,焯水倒掉。用清水冲洗干净鸡爪。
- 3.烧开水,放入鸡爪,加适量料酒和姜片,中小火煮10-15分钟。用筷子可以轻松扎进去即可。
- 4.煮好的鸡爪用凉开水冲洗1-2次,后用凉开水或冰水浸泡15-30分钟。
- 5.浸泡好的鸡爪放入容器,加入备好的葱姜蒜、香菜、辣椒、蚝油、陈醋、酱油、清油(这里我用的是花生油)、芝麻油搅拌。
- 6.盖上保鲜膜放入冰箱3小时以上(中间可拿出搅拌几次更入味)。

凉拌腐竹



- 1.腐竹掰短一些,冷水泡软。不要用开水泡腐竹,不好吃。
- 2.切短备用。
- 3.倒一锅水,放半勺盐,烧开,把腐竹焯水。
- 4.超软后捞出,过凉开水。
- 5.拌入所有调料,放置一小时入味即可。

凉拌莴笋



- 1.莴笋去皮洗净,切成细丝。
- 2.加一勺盐,抓匀,放15-20分钟,让莴笋出水。
- 3.挤干放入盘中(可以先尝一下,如果太淡稍微再加一点点盐,如果太咸就用饮用水过一下再挤干。)
- 4.加小半勺糖。(调味勺小半勺,只有一点点几乎吃不出甜味,只是为了提鲜和中和一点醋的酸味,如果太甜就是糖放多了)
- 5.加入生抽、米醋,撒上干辣椒段、葱粒,淋上芝麻油。(喜欢辣的可用新鲜朝天椒)
- 6.撒上芝麻,淋上热油,拌匀即可享用啦。

凉拌萝卜丝

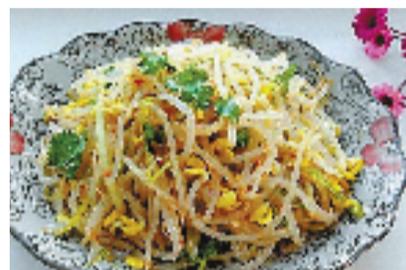


- 1.白萝卜,胡萝卜,生姜切丝,香菜切碎,辣椒切环。
- 2.切丝后的白萝卜用盐腌制10分钟捏去多余水分,胡萝卜不用腌制。
- 3.碗中码好捏去水分的白萝卜、胡萝卜、姜丝、香菜、辣椒丝。

4.热锅凉油放入花椒粒,待油热后捞出花椒粒。

5.热油泼入碗中,加入适量的盐,白糖(提鲜)白醋、香油搅拌均匀就可。

凉拌豆芽



- 1.将豆芽洗净备好。青椒洗净去籽切丝。大蒜剥皮洗净切成蒜末。锅中烧上一锅水。
- 2.水开后,将豆芽放入焯烫。不用过熟,七八成就行了。然后捞起,用冷水拔凉。置入盆中。再将青椒丝放入焯烫到七八成熟,拔凉,放在豆芽上。
- 3.放入适量盐,少许生抽,香醋和白糖。白糖主要是提鲜,最后没有甜味。再将备好的蒜末放在青椒丝上,然后放上一勺辣椒面。起锅烧油,热油浇淋在辣椒面和蒜末上。
- 4.大功告成,搅拌开就可以直接吃了。

凉拌牛肉



- 1.准备好煮牛肉的香料。花椒3汤匙,八角2颗,香叶4片,苹果1颗,桂皮2小段,姜8片。
- 2.牛肉放压力锅,放自来水进去,水量要超过牛肉2个手指段左右。把煮牛肉香料倒入压力锅中。
- 3.盖好锅盖,大火上汽后调成中火,煮25分钟,关火。不开盖,泡1个小时再拿出牛肉沥干水晾凉。
- 4.泡好拿出牛肉,放滴水篮沥干水,晾凉。记得留起煮牛肉的水做高汤煮面条粉条做早餐哦。
- 5.切好姜碎和蒜蓉,小葱,香菜。切好牛肉,放上小葱和香菜,准备凉拌了。
- 6.调好料汁碗:3汤匙生抽,1汤匙蚝油,1汤匙香油(芝麻油),2汤匙水,0.5汤匙香醋,1小匙鸡粉,1小匙胡椒粉。
- 7.锅里放适量食用油,倒进姜碎,蒜蓉。爆香。
- 8.倒进料汁碗所有材料。搅拌均匀,煮滚。关火。生抽蚝油够咸度,不用再加盐了。
- 9.再加入3汤匙油泼辣子,搅拌均匀。没有油泼辣子的,可用老干妈系列产品代替,那个老干妈香脆油辣椒口感最接近。