

凉糕配玫瑰酱

王安芬

凉糕配玫瑰酱,是我家夏天最爱吃的美食。凉糕绵软醇香,玫瑰酱清香甜美,回味悠长。

做凉糕先要买三斤圆江米,泡发三天后洗净上笼蒸,大火蒸60分钟就好了。在案板上铺上煮过的粽叶,把蒸好的江米倒在案板上,用铲子弄平,铺成两厘米厚,再把江米压瓷实、弄平整。在江米上洒

一些凉水,再铺一层粽叶,然后在上面压上一块案板,要压一个晚上。第二天,拿掉案板,揭开上面那层粽叶,用菜刀沾上凉水把江米切成巴掌大的正方形,凉糕就制作完成,可以装盘了。吃不完的凉糕用保鲜膜盖上放到冰箱里冷藏,随时可以拿出来吃。玫瑰酱的做法也比较简单。半斤玫瑰花蕾去掉根蒂,

锅里加半斤红糖,再加少许水,放在火上熬制。最后加入少许蜂蜜和炒好的芝麻,玫瑰花酱就做好了,放凉就可以食用了。

白色的凉糕浇上褐色的玫瑰花酱,美味又可口,是夏日里最好吃的美食。周末孩子们回来,摆上一盘凉糕,再来一碗蛋汤,简直就是一顿完美的午餐。



夏日消暑美食

好吃的麻酱面

李汝骥

暑热难耐,吃嘛嘛不香,所以有“苦夏”一说。母亲曾亲自教我做过一道美食,那就是麻酱面。夏日团聚时,我就会做一顿麻酱面,全家人都喜欢吃。

要想吃上正宗的麻酱面,首先要选购真正的芝麻酱,不选花生酱和混合酱。调芝麻酱也有讲究,先用凉开水澥开,再徐徐加入凉白开,慢慢搅拌,芝麻酱由稠变稀,最后加上适量精盐,少许鸡精、白糖,调匀备用。

其次要做手擀面。母亲做的手擀面堪称一绝,擀的面条又细又匀,煮起来不易断,吃起来很筋道,有嚼

头。和面是个力气活儿,不能急于求成,要多揉,还要讲究“三光”:面光、盆光、手光。擀面讲究均匀,薄厚一致。切面条也是个技术活儿,尽量切得均匀、宽窄一致,细而不断。经过长期锻炼,我切面的水平已经和母亲差不多了。

然后就该准备菜码了。主角是黄瓜丝,再配以泡好的黄豆、土豆丝、红萝卜丝、白菜丝、豆角丝,除黄瓜丝外,其他六种配菜全要淖水,煮菜时要掌握火候,断生即可,不能煮过火。每一种菜装一盘,红、黄、绿、白各种颜色搭配,令人赏心悦目,也能

勾起人的食欲。

最后一个环节是煮面条。锅内水开后下面条,等面条煮熟后,捞出放在凉开水中“过凉”,然后把凉面捞在碗里,中间浇上麻酱,周围配上菜码,调好后就可以吃了。还可以看个人喜欢,配上大蒜瓣、蒜泥或者香菜等佐料。

暑热降临,麻酱凉面却让人胃口大开,全家人团聚时你一碗我一碗,连我这个耄耋老人也要吃上两碗。超级好吃的麻酱面,清凉爽口、简单易做、营养全面、利于吸收,真是消暑的美味佳品。

最受欢迎的凉面

胡春燕

夏天,烈日炎炎,我家最受欢迎的饭当属凉面。

天热让人烦躁,做饭的人不想进厨房忙碌,吃饭的人胃口也不怎么好,所以做一顿简单又可口的午餐是我这个主妇需要思考的问题。凉面是我家夏季的主打美食,获得了家人的一致欢迎。

做凉面要准备的材料是:一把豆角、一根黄瓜、香菜、小葱、大蒜、芝麻酱。提前把豆角切丁煮熟,黄瓜去皮

擦丝,香菜切碎,小葱切碎,大蒜捣成泥,芝麻酱用凉白开稀释一小碗。再拿一个小碗,里面放入生抽、醋、盐和香油,搅拌均匀备用。这些东西都分门别类放在一个个小碗里,可以按自己的喜好摆放,像自助餐一样,仪式感很强。

面要和得稍微硬一点,擀面,切成面条。按照常规煮面条,煮熟后面条放到凉水里过凉。然后捞出面条,依次浇上豆角丁、黄瓜丝、小葱、蒜

泥、芝麻酱、调好的料汁适量。这些菜品和凉面搅拌在一起,就是一碗色香味俱全的夏日美食凉面。

我家夏日的饭桌上,每餐必备一盘凉拌西红柿、水煮毛豆,再切一盘平遥牛肉,这顿午饭别提多美了。

简单、丰富,这样一碗凉面既满足了咱山西人爱吃面条的喜好,还节省了在厨房操作的时间,随时准备,随时开吃。谁回来谁吃,省事又好。

蒜泥茄子

梁建军

对于蒜泥茄子,我情有独钟,它是妈妈夏日常做的一道菜。

一天,我在家做焖面,看到冰箱里放着茄子,忽然就想起了妈妈常做的蒜泥茄子,一下子勾起了我的食欲。我把茄子去皮,切成薄片,放在蒸锅里小火蒸。而后,剥上两三瓣蒜,放入捣蒜钵里,再放入食盐少许,把蒜捣成泥状。等茄子蒸到绵软,筷子能搅烂时就好了。关火,把茄子放入一个稍大的盆里,倒入蒜泥、陈醋少许,用筷子把茄子搅成糊状,晾凉,蒜泥茄子就做好了。

那天,妻子中午回来吃饭,这个菜吃得最快,一个大茄子我们俩吃了个精光,还意犹未尽。妻子说,再滴点香油更好。当我再次做蒜泥茄子时,我按照妻子的吩咐,最后滴了几滴香油,搅匀,果然味道更佳。

当然,要尽量选用嫩茄子,这样上锅蒸时熟得快,搅拌起来也容易烂,吃起来味道更鲜美。蒜泥茄子不仅清凉爽口,还有杀菌功效。蒜泥茄子用油量也极少,不到炒菜的十分之一,对降低“三高”也有好处。由于制作简单省事,入口清淡爽口,可谓消夏佳品。现在,每到夏天,蒜泥茄子就成了我们家餐桌上常吃的美味佳肴。

您有空的时候,不妨也做上一碗凉面或焖面,配上一盘蒜泥茄子,如果再熬上一锅绿豆汤,吃完饭喝上一碗,真是太惬意了。

冰糖绿豆水

赵玉兰

不知不觉已进入伏天,热浪滚滚让人难以忍受。每到夏日,我总爱上火,不是口腔溃疡就是眼睛模糊,食欲下降,精神不振。

那天,我想出了一个降火良方。取出半碗绿豆,淘洗干净,放入锅中,倒入适量的冷水,再放入十几块冰

糖。打着火,等锅开后15分钟就关火起锅。把煮好的绿豆水倒进一个盆里,留下绿豆,绿豆可以熬稀饭时用。切记,在沸煮的过程中,千万不要让绿豆开花,否则煮开的绿豆水就起不到消暑的最佳效果。我把晾好的冰糖绿豆水送到老伴面前,他望着

碗中微微泛红的水,问我这是什么?我告诉他这是冰糖绿豆水,老伴喝了一大口,咂着嘴笑道:“好喝!”

炎热的夏季,我经常会熬上一锅冰糖绿豆水。为了方便,我会将绿豆水倒入暖水瓶中保温。如果想喝凉的,还可以放入冰箱里冷藏。

红枣银耳汤

安淑媛

三伏天来了,有什么饮品可以陪我们度过这炎炎夏日呢?我给大家推荐一款红枣银耳汤,因为它物美价廉、营养丰富,而且做法简单。

先说食材,就是银耳、红枣、枸杞和冰糖。不过需要提醒,选银耳一定要注意,优质银耳颜色微黄,太白或太黄都不好。具体做法是把银耳根部朝上放入大碗内,倒入适量清水,充分泡发。将泡发好的银耳用水冲洗干净,用剪刀剪成小块,越小越好。把剪碎的银耳放入砂锅中,加上适量清水,大火煮开,转小火煮10

分钟,关火闷10分钟,然后加入洗净的红枣、枸杞,还有冰糖,再开火煮10分钟后关火。

因为我有糖尿病,所以不放冰糖。年轻人可以把煮好的汤放入冰箱冷藏,当冷饮喝。

