

“秋老虎”来袭，吃个凉菜爽脆一下

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 梁原 整理

虽然已经立秋，但是“秋老虎”的威力不可小觑，天气依旧闷热难耐，食不知味的时候不如做点凉拌菜吧，爽脆又开胃，清凉又降火。小编整理了几道解腻必备的爽口凉拌菜，做法简单，几分钟就能搞定。

芝麻拌菠菜

材料：菠菜 500 克，蒜两瓣，洋葱、白芝麻、盐、糖、韩式辣酱、芝麻香油适量

做法：

1. 菠菜择洗干净，洋葱切丝，蒜切末备用；
2. 锅注水烧开，倒入菠菜烫 1 分钟后捞出并过冷水；
3. 挤干菠菜水分，切寸段，装入盆中，并放入洋葱丝；
4. 放入蒜末、盐、糖、白芝麻、韩式辣酱、芝麻香油即可。



凉拌毛豆



芝麻拌菠菜

凉拌毛豆

材料：毛豆半斤，蒜头半个，盐、生抽、陈醋、芝麻油适量

做法：

1. 毛豆剪去头尾，剪好后冲洗干净；
2. 烧一锅开水，水开后放一小勺盐，倒入毛豆，中火煮 8 分钟左右；
3. 将蒜头切成蒜末；
4. 蒜末中倒入适量生抽、陈醋、芝麻油备用；
5. 毛豆煮熟后，马上捞起放入凉开水中；
6. 毛豆冷却后，捞出毛豆，沥干水分，倒入调好的汁拌匀即可，冷藏后味道更佳。



凉拌手撕鸡

凉拌手撕鸡

材料：鸡胸肉 350 克，香葱 2 根，生姜 1 块，花椒、蒜末、盐、红油、花椒油、酱油、白糖、香油适量

做法：

1. 将鸡胸肉洗净，切成稍厚的片；
2. 锅里烧水，放香葱、花椒、生姜煮开熬 1 分钟；
3. 放入鸡胸肉，水复开后，用中小火煮 5 分钟左右，关火；
4. 鸡胸肉稍凉后，用手撕成丝；
5. 分别放入大蒜末、红油、白糖、花椒油和香油；
6. 最后放入酱油和适量盐拌匀入味，装盘即可。

凉拌三丝

材料：羊肚丝（豆制品）、西芹、盐、辣油、生抽、香醋、白砂糖适量，胡萝卜半根，蒜两瓣

做法：

1. 羊肚丝放入容器中，加水泡发；

2. 西芹摘去叶子，洗净后切段；
3. 胡萝卜去皮切丝；
4. 锅内放入适量的清水，煮开；
5. 分别将西芹、胡萝卜及羊肚丝焯烫至熟；
6. 捞起后过白开水，并沥水备用；
7. 放入蒜末，调入适量盐、辣油、生抽、香醋、白砂糖；
8. 抓拌均匀即可。

凉拌竹笋

材料：竹笋 500 克，麻辣花生、精盐、白糖、香醋、豉油、辣红油、葡萄籽油适量

做法：

1. 将竹笋洗净，用小刀从笋尖往笋根方向纵向划一刀，便可轻松将竹笋硬壳剥除，将笋切条状备用；
2. 锅内注水煮开，舀一小勺白糖入锅拌匀；
3. 大火将水煮开后，把切好的笋条倒入锅中煮至断生，捞出迅速过凉开水，控干水备用；
4. 将控水后的竹笋放入大容器中调味，依次添加精盐、白糖、香醋、豉油、辣红油、葡萄籽油拌匀，上桌前撒上麻辣花生拌匀装盘即可。

凉拌百合黄花菜

材料：干黄花菜、新鲜百合、橄榄油、大蒜、柠檬汁、苹果醋、盐、芝麻

做法：

1. 干黄花菜用冷水浸泡一个小时左右后再清洗几遍；
2. 锅中加水，水开后放入浸泡好的黄花菜，再次煮开半分钟后捞出，过凉水；
3. 挤干水分备用；

4. 百合清洗干净，锅里水开后放入百合，再次煮开后捞出，过凉水，并放入黄花菜里；
5. 大蒜用刀背拍一下切成蒜泥；
6. 在黄花菜里加入蒜泥、苹果醋、柠檬汁；
7. 加盐调味，加一点橄榄油搅拌均匀，撒点芝麻即可。

凉拌莴笋丝

材料：莴笋 1 根，红辣椒 2 个，大蒜 3 瓣，盐、鸡精、醋、香油、花生油适量

做法：

1. 将莴笋削皮洗净，切成丝，红辣椒切成小圈，大蒜切成末；
2. 将莴笋丝放入碗中，加入少许清水和盐浸泡 10 分钟左右，捞起沥干水分；
3. 锅中注水烧开，倒入切好的笋丝煮约 10 秒钟捞出来；
4. 调酱汁，将蒜末、盐、鸡精、醋、香油搅拌均匀；
5. 锅中放入少许花生油，油热后关火加入辣椒圈爆香，最后将热油及调好的酱汁浇至笋丝上即可。



凉拌三丝



凉拌竹笋



凉拌莴笋丝