

## 自制美味凉粉

## 百变美食让你清爽一夏



普普通通的淀粉,在水中,经历神奇的变化,凝结成具有爽滑口感和淡淡淀粉味道的凉粉,这一看似简单的制作过程,却可以根据我们的口味喜好和对味道的独特创意,而变化出诸多不同颜色和味道的凉粉,为夏日的美食生活增添了一抹独特的滋味。

## 夏日冰爽凉粉



连续几天的高温天气,让笔者这个吃货也吃不下饭了,只好来一碗冰凉的凉粉,酸酸辣辣的最适合这个“烧烤天”吃了,做法很容易,有兴趣的你可以试试哦。

## 食材明细:

绿豆淀粉 100g、青红辣椒末适量、蒜末适量、香油适量、辣椒油适量、香醋适量、生抽适量、胡椒粉适量、白糖适量、盐适量。

## 制作步骤:

1. 绿豆淀粉 100g;2.100g 的清水将淀粉调成浆;3.1000g 的水烧开;4. 将调好的淀粉浆倒入开水中,不断的搅拌;5.转小火,继续搅拌至浓稠;6.关火,倒入碗中,晾凉后放冰箱冷藏;7.一汤匙生抽,一汤匙香醋,少量白糖,少量盐,少量胡椒粉,半汤匙辣椒油,几滴香油调成汁;8.将冰冻好的凉粉切成合适的条状,浇上酸辣汁,加上适量的青红辣椒、蒜末,拌匀即可。

## 抹茶凉粉



广西凉粉是由凉粉果果胶、海藻多糖、优质葡萄糖制作而成,其口感爽滑,有着特殊质地、咀嚼感和独特天然芳香。

这次笔者用了白凉粉,加了抹茶粉一起煮,就成了让人看着都感觉到清凉的抹茶凉粉,有了西瓜的加入,口感上得到了更多的满足。

那一抹夏绿,让人尝了一口,就不忍再离去。

## 食材明细:

广西白凉粉 100g、白糖适量、抹茶粉适量、水果适量、水 1000ml。

## 制作步骤:

1.广西白凉粉 100g、白糖适量、抹茶粉适量;2.将白凉粉 100g 倒入碗中;3. 加入适量白糖;4. 再加入适量的抹茶粉;5. 将原料充分的搅拌均匀;6. 加入 200ml 凉水;7. 加入水后凉粉搅拌成均匀至无颗粒的糊状备用;8. 把剩下的 800ml 的水煮沸,倒入上述调制好的糊状凉粉,倒入沸水时要边倒边均匀地搅拌浆液,至浆液再次加热至沸腾;9. 关火后表面会有少许泡沫,用勺子撇出倒掉即可;10.将煮好的凉粉浆倒入干净的容器中;11.让其自然冷却成膏状;12. 冷却后的抹茶凉粉用水果刀切成小块,吃时加入水果即可(放冰箱冷藏后风味更佳)。

## 小贴士:

1.煮好的凉粉表面的泡沫可用纸巾吸掉,效果和用勺子是一样的。  
2.倒入糊状凉粉入沸水时切记要边倒边均匀地搅拌浆液,以防糊锅。  
3. 搅拌时要顺时针搅动,这样做出的凉粉口感上才更细腻,切勿胡乱搅一通。

## 风味炒凉粉

在西安,炒凉粉经常出现于“回民街”和街头摊,看上去黑乎乎的一大锅,卫生状况貌似不容乐观,但是,吃过它的人都知道其中的滋味。这个小吃也是我家冬天必吃的,香辣的炒凉粉焖上馒头片那是再美味不过了,虽然没有肉,但是绝对叫你三月不知肉味。

## 食材明细:

豌豆粉适量、蒜苗适量、辣椒适量、生抽适量、猪油适量、老抽适量、甜面酱适量、盐和鸡精适量。

## 制作步骤:

1. 准备原料;2.凉粉切成丁块;3.蒜苗切碎,辣椒切小段;4.锅中下入猪油和花生油各一半,油的量适量大些,这个油多些好吃;5.下入干辣椒小火炒香;6.再下入蒜苗炒香;7.倒入一大勺甜面酱炒香;8.倒入凉粉转大火;9.加入生抽、老抽,适量;10.翻炒均匀;11.保持中火,盖上盖子闷烧 3-5 分钟,不怕糊锅,微微的张底反而比较好吃,这时候调味;12.等到凉粉体积缩小基本一半水分减少最后撒入蒜苗即可。

## 小贴士:

1.凉粉选择要绿豆粉或者豌豆粉。  
2.爆香辣椒先,喜欢可以多些辣椒。  
3.加入猪油比较提味,可以不加,最后一定要撒入蒜苗。



## 艳丽凉粉块

紫苋菜的汤汁总是那么漂亮,从小就喜欢这个让笔者觉得奇特的菜。夏季是苋菜成熟的季节,苋菜的维生素 C 含量高居绿色蔬菜第一位,它富含钙、磷、铁等营养物质,而且不含草酸,所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用,还能促进儿童的生长发育。

今天利用紫苋菜的美丽颜色,做了这么一款家里宝宝的甜品,特别的颜色加上甜甜的口感,受到小朋友的喜爱哦!

## 食材明细:

绿豆淀粉 40g、苋菜水 240g、炼乳适量、牛奶适量、蜂蜜适量。

## 制作步骤:

1.苋菜汁制作步骤:苋菜摘取根部,洗净备用;2.锅里加适量的水烧热后,把苋菜倒进去,稍微煮熟就行了;3.将盆里装适量的凉开水,把煮好的苋菜捞起来,放到凉水里去;4.用手不断的揉搓,会出来很多的红汁。(这个红色的水就是要用到的);5.称取 40g 的绿豆淀粉和 240g 的紫苋菜水;6.从 240g 的苋菜汁里舀一大勺到淀粉的碗里,用筷子把淀粉都搅匀融化;7.然后将淀粉水倒回到剩下的苋菜汁中;8.混合搅匀了,全部倒入锅中,开小火;9.一边加热一边不断地画圆搅拌;10. 变得浓稠的糊状了,关火,倒到容器里面,放凉后就成型了;11.取出凉皮冻,倒扣,切成小方块;12.取一个小碗,里面加入适量的牛奶,炼乳和蜂蜜搅匀;13.最后把调好的奶汁淋上就可以开吃了。

## 小贴士:

1.开小火,而且一定要边加热边搅拌哦,不然会粘锅。  
2.如果不用苋菜水,可以用果汁来调制更简单。  
3.用的是鲜绿豆淀粉,也就是半干状态。用的粉和水比例是 1:6。  
(据美食天下)



## 以绵薄之力为莘莘学子送祝福

## 鸡公山酒业举行升学宴优惠大礼包活动

为祝贺 2014 年的广大学子金榜题名,同时感谢新老客户的支持与厚爱,鸡公山酒业特推出“2014 升学宴优惠大礼包”活动,即在活动日期内,凡购买一定数量鸡公山粮液产品作为升学宴酒,即可获得 iPhone5S、iPad、笔记本电脑等时尚电子产品,同时可享受凯司令酒店包桌菜单原价 8.8 折优惠。

据悉,此次活动截止日期是 2014 年 9 月 1 日,参与活动需提供录取通知书复印件等有效资

料。凡在活动期间购买 10 件鸡公山粮液红之源,鸡公山酒业即送一部 iPhone5S; 购买 5 件红之源即可得到 iPad mini 平板电脑一部;购买鸡公山粮液红彩 10 件可得到 Thinkpad E431(62771S9)14 英寸笔记本电脑一部;购买 5 件红彩即可得到小米 3(64G)手机一部。除此之外,活动期间购买鸡公山粮液还可享受信凯司令 VIP 客户价即包桌 8.8 折优惠。

鸡公山酒业营销总监李万山表示,鸡公山粮液作为河南省十

大名酒之一,产品由国家级调酒大师张福友亲自酿制,品质得到社会各界赞许,鸡公山粮液作为家乡酒是升学宴很好的选择,也是信阳人的骄傲。此次升学宴优惠大礼包活动是鸡公山酒业直接推出的负利润活动,之所以推出如此大的优惠力度服务,其目的是想将这些时尚电子产品作为礼物,作为福利送给即将进入大学的学子们,希望他们在外地求学的同时不要忘记了家乡,不要忘记父母。  
(易续震)