



夏天解腻有大招 脆嫩黄瓜带来清爽滋味

一到夏天,黄瓜就成了家中的“常客”。特别是天气热的时候,来根黄瓜,既解渴又除热。黄瓜含水量极高,口感爽脆,无论凉拌还是清炒,亦或是做成甜咸口味,都能完美融合,不冲不抢,只留下一丝清凉的回味。

凉拌黄瓜

食材
黄瓜、蒜、香菜、红辣椒、芝麻油、生抽、酱油、盐、糖、白胡椒、白醋

- 步骤:**
1. 红辣椒、香菜和蒜洗净,改刀切碎备用。
 2. 黄瓜拍碎切成小块放入碗中,撒盐拌匀,腌制片刻。
 3. 碗中放入生抽、酱油、白醋、糖、白胡椒、芝麻油和蒜末,搅拌均匀。



4. 腌好的黄瓜倒掉多余的水,加入调好的酱汁,放上红辣椒和香菜碎。



黄瓜酱爆鸡丁

食材
鸡胸肉、黄瓜、黄酱、甜面酱、淀粉、料酒、糖、盐、油

- 步骤:**
1. 将料酒、黄酱、甜面酱、糖和盐调成酱汁备用。
 2. 鸡胸肉切成丁,加入淀粉和料酒,腌制片刻。
 3. 锅中油热,放入鸡丁,变色后立刻盛出。
 4. 锅内剩余的油烧热,倒入酱汁和炒好的鸡丁炒匀,加黄瓜丁继续翻炒即可。



黄瓜沙拉卷

食材
黄瓜、金枪鱼罐头、沙拉酱、胡萝卜、苦菊、紫甘蓝

- 步骤:**
1. 黄瓜用削皮刀从上到下削出长长的薄片,金枪鱼肉加入沙拉酱拌匀。
 2. 胡萝卜、苦菊、紫甘蓝洗净,改刀切条备用。
 3. 在黄瓜片三分之一处,涂上金枪鱼肉,放上蔬菜条,从一端卷起即可。



酸辣黄瓜凉粉

食材
黄瓜、豌豆淀粉糊、蒜、葱、小米椒、生抽、醋、芝麻油、芝麻酱、油泼辣子、盐

- 步骤:**
1. 将黄瓜皮放入榨汁机,加水榨成黄瓜汁过滤备用。
 2. 锅中加水煮开后转小火,倒入一碗豌豆淀粉糊,小火搅拌至凝固且顺滑。
 3. 加入黄瓜汁继续搅拌,直至变成均匀的绿色米浆,盛出倒入碗中冷却,切成条状。
 4. 黄瓜凉粉放上蒜末、葱花和小米椒,加入盐、生抽、醋、芝麻油、芝麻酱和油泼辣子调成的酱汁即可。

黄瓜香梨汁

食材
黄瓜、香梨、蜂蜜

- 步骤:**
1. 黄瓜洗净切块,香梨去皮去核,切成小块。
 2. 切好的黄瓜和香梨放入榨汁机,加适量蜂蜜和水榨汁。
 3. 黄瓜香梨汁榨好后,过滤一遍即可。

