

# 教你做这些“上海味道” 夏天就要吃的爽!

炎炎夏日,许多人喜欢找一些适合夏季的美食,一方面消暑,一方面又开胃,比如绿豆汤、冷面、冷馄饨、酒酿圆子、芒果酱等。夏日的绿豆汤还有什么新鲜吃法?阿拉小辰光便宜又好吃的冷饮都有哪些,现在还能不能买到啦?在大暑来临时,在每日的高温侵袭下,最适合来一碗清凉爽口的冷面,配上丝滑绵柔的花生酱与各式有滋有味的浇头,别提有多舒爽啦……

本期,一起去看一看这些“上海味道”都是如何制作的吧!如果你实在太懒,那么就on附近的店里尝一尝。

## 夏日绿豆汤新吃法

绿豆汤清凉解暑,利水消肿,可以缓解高温带来的不适感,是家家户户必备的夏日饮品。但一碗绿豆汤绝对满足不了“美食家”对于食物的探索。接下来就让我们跟着丁大厨来学学,怎么用简单几步,把绿豆汤变成一道冰凉软糯的点心吧。

**材料:**白糖 200g、煮好的绿豆 200g、汤 1000g、凝胶片 70g;

**做法:**

第一步:将分离出的绿豆汤汤底倒入锅中加热,在 80 度左右时加入凝胶片搅拌,以防其结块。等待至凝胶片全部溶解,汤煮沸后关火。倒入漏勺过滤掉残渣,加入白糖;

第二步:将 3/4 的绿豆汤倒入平底容器中,并用牙签将顶部气孔戳破,使制作出的冰糕表面更平滑。然后放入冰箱冷藏 20



分钟左右冻至凝固;

第三步:将绿豆加入剩余的 1/4 汤底中,并放入冰水中冷却,降至常温;

第四步:将降温好的汤底倒至已经凝固的绿豆冰糕上。再次放入冰箱冷冻 25 分钟左右至完全凝固。

**店铺推荐:宁波糕团**

**推荐理由:**店面不大,很干净,已经开了许多年了,是鞍山地区的老字号,也是四平小囡心中的“白月光”。绿豆糕有三种口味,玫瑰、蔓越莓和原味。它最大的特点就是没有传统绿豆糕油腻和甜腻,甜度完全来自于豆沙。还有各式各样别的种类的糕点,比如特色碱水粽、糯米团和面疙瘩。

**地址:**控江路 1736 号,环球超市正门



## 用冷面解救酷暑

大暑已至,在每日高温的侵袭下,来一碗清凉爽口的冷面,配上丝滑绵柔的花生酱与各式有滋有味的浇头,别提有多舒爽啦!接下来我们就跟着大厨一起学习怎样在家制作冷面吧!

**主料:**冷面,葱油,酱油,米醋,花生酱;

**做法:**

第一步:生的冷面先上锅蒸十五分钟,再下水煮三到四分钟,这样既能使其完全熟透变软,又有一定的嚼劲。

第二步:空盘内倒上葱油,放入冷面,让面条均匀地裹上一层油,等冷却后即可装盘。



第三步:加两勺酱油、半勺米醋,再根据个人口味加适量花生酱(花生酱提前加水和盐稀释调味),调制配冷面吃的酱汁后,淋在冷面上搅拌。

第四步:加上自己喜欢的浇头(如:三丝、辣酱、香菇面筋、素鸡等),即可开动!

**店铺推荐:一心斋**

**推荐理由:**说起一心斋,其实大多数人都觉得他家的牛肉煎包才有名气!刨冰也值得一试!但是,他家的冷面也是非常好吃的,首先价格便宜,几十年的老店质量信得过;其次,夏季的冷面被食客“点击”的频率还是比较高的;冷面的浇头可以随意调整,比如素三丝、鱼香肉丝等等。

**地址:**凤城路 40 号阳晋生鲜后门



## 夏天主食,解救你的食欲不振

天气一天比一天热,难免有时会食欲不振……食欲不振怎么办?吃点凉凉的东西吧。今天教大家做一道菜肉冷馄饨,特别适合夏天吃!

**主料:**荠菜,青菜,猪肉糜,馄饨皮,猪油,蚝油,葱油,糖,酱油,米醋,花生酱;

**做法:**

第一步:将荠菜、青菜剁碎(不能切得太细),加入少量猪油、糖搅匀混合;

第二步:将菜与肉糜按 1:2 比例混合(可根据个人口味调整),加入少量蚝油和

糖后包成馄饨准备下锅;

第三步:烧开水后下大馄饨,直至馄饨内馅全部熟透,馄饨浮起后捞出沥干水分;

第四步:空盘内倒上葱油后放入刚煮熟的大馄饨,让馄饨均匀地裹上一层油,不会粘在一起,等冷却后即可装盘;

第五步:加两勺酱油、半勺米醋,再根据个人口味加适量花生酱(提前加水和盐稀释调味)调制配冷馄饨吃的酱汁后,淋在冷馄饨上搅拌即可开动。



**店铺推荐:老盛昌汤包**

**推荐理由:**可以说是鞍山地区人气比较高的老店了,特别是中午饭点的时候,人特别多!关于夏季的美食这里算是比较齐全的了,门口兼卖包子,食客说口感要比小浦东的好。浇头也是样样都有。上班族吃中饭来这里是最好的了,不过要早点来占位置。

**地址:**鞍山路 104-2 号

## 解暑神器 三伏天和它更配

又到了一年当中最热的“三伏天”,这个时候往往容易疲劳、食欲减退,今天彭海燕大厨就教大家做一道刨冰酒酿圆子,不仅惊艳你的味蕾,更是解暑神器哟!

**材料:**糯米粉、酒酿、刨冰、糖桂花、黑糖糖水(怕甜可不加,或以蜂蜜代替)、枸杞;

**做法:**

第一步:糯米粉中间挖空,慢慢加水不断搓揉,直至成干面团备用(或直接购买酒酿小圆子成品);

第二步:揉好的糯米团切成条状搓揉至表皮圆滑,再切成小丁状(大小可根据个人喜好决定)备用;

第三步:锅内烧水,待煮开后放入刚刚切好的糯米丁,煮 5 分钟左右捞出,过一遍冷水,继续下锅煮;

第四步:在小圆子上放入提前准备的刨冰,淋上适量稀释后的黑糖糖水、酒酿、糖桂花(怕甜可以不加或用蜂蜜代替);

第五步:最后放上几粒枸杞略做点缀即可。



**店铺推荐:木梨膏小店**

**推荐理由:**在鞍山地区已经有十年了吧?你要是还没吃过的话,那也太……从多年前的路边摊到现在的小店经营,从最早只有木梨膏和龟苓膏到现在多种口味,见证了时代的变化,人们生活水平的提高。星推荐他家的木梨膏和酒酿小圆子,夏天嘛,就要做成冰冰凉凉的才好吃、解暑。

**地址:**本溪路 280 号四平社区文化活动中心旁

## 自制芒果酱 留住夏天的味道

这个季节,窝在空调房里,再来上一口清甜的芒果酱,那感觉真的很赞。芒果酱既可以抹面包吃,也可以拌酸奶或是配冰淇淋,黄澄澄的果肉加上香甜的汁水,一口下去,唇齿间满满甜甜!

**主料:**去皮去核芒果肉 750 克,白砂糖 250 克,柠檬半个;

**做法:**

第一步:芒果洗净去皮去核,将果肉切丁,

倒入白砂糖后静置半小时,待芒果出水。果肉与糖的比例在 3:1,不够的话果胶不容易析出;

第二步:电磁炉开最小功率,不停搅拌芒果果肉熬 15-20 分钟;

第三步:柠檬挤出汁,待果酱变浓稠后,加入柠檬汁继续搅拌均匀,稍许收汁后关火,趁热装入容器内即可;

第四步:储存果酱以玻璃瓶最好,开水烧煮消毒后,倒扣控干。



**店铺推荐:双喜老铺**

**推荐理由:**主打港式餐点的餐厅,开了好多分店,姜撞奶、双皮奶、鸡爪、芒果酱、芒果西米露、牛奶桃胶都是每次必点的单品!但是不推荐这家店的主食,小吃类的做的相当出彩。

**地址:**大连路 1550 号鞍山七村小区沿街商铺