一“面”之缘——学校周边面府

陈庆(上海电力学院)

生活在学校,食堂或者校外小店都有各种各样的面食,风味齐全,深受大家的喜爱。

兰州拉面

作为全国的三大餐饮巨头之一,兰州拉面大家学校附近都有的哇?这个一定不觉得陌生吧。我们先来看图——特制的辣椒油漂浮在汤的表面,怎一个香字了得?加上清新的萝卜、香菜、芝麻,和最关键的劲道的拉面,兰州拉面这江湖霸主的地位撼动不了是有原因的。兰州拉面是清真的,是很多同学的最佳选择。面的种类也很多,小编学校卖的就有葱油拌面、白切、大盘鸡、炒拉面、炒刀削、炒米粉等等,颇受各族同学喜欢。

镇江锅盖面

又称伙面,是“中国十大面条”之一,也是江苏省镇江市家喻户晓的地方传统面食。其被称为江南的“天下第一面”。面条也是手工面,狮子头面、碎花鸡面好像颇受大家喜欢,汤也比较鲜。个人认为比较清淡,甚是符合江浙口味。

重庆小面

个人认为重庆小面的面质和镇江锅盖面相差无几,但是镇江锅盖面更符合江浙一带的口味,重庆小面的口味要重一点,能迎合喜欢川味的人的口味。还可以选择再加点什么自己喜欢的配料,个人觉得这样吃起来不会觉得那么素。

油泼扯面

油泼扯面,面煮熟捞出,至碗中加盐、醋、切碎的蒜苗、辣椒面,油烧热浇至辣椒面和蒜苗之上,拌匀可食。油泼扯面是陕西特产,在小编君校门口的西安站有售,大家的评价都比较高。其实这种油泼辣子还是比较常见,但是手工面皮确实有劲道,给人的口感比较好。

成都担担面

担担面是四川民间极为普遍且颇具特殊风味的一种著名小吃。因常由小贩挑担叫卖,由此得名。此面色泽红亮,冬菜、麻酱浓香,麻辣酸味突出,鲜而不腻,辣而不燥,它的面条因地域不同店家的选择也不同,但个人认为还是成都本地的水面好吃。主要佐料有红辣椒油、芝麻酱、肉末、川冬菜、芽菜、花椒面、红酱油、蒜末、豌豆尖和葱花等,口味油香麻辣,比较适口。干拌面里面也有担担面,还是有那么一点相似的。

宜宾燃面

大家一听燃面估计都是想的怎么燃起来,作为四川宜宾的一项招牌面食,小编相信在某些隆重的场合技艺精巧的大厨是能让它燃起来,而且变得更美味的。但是通常吃到的还是只是如担担面一般安静的美男子的燃面,和担担面有相似,不同的是会加花生米和芽菜(或者是芽菜带肉的臊子),面条酥软,可惜现在没有一家好的店可以给大家推荐。

北京炸酱面

炸酱面是北京极具特色的传统面食。尤其到了夏天,一碗炸酱面,搭配各式菜码,营养丰富,美味十足。炸酱面的关键就在这炸酱上,用料和制作都很讲究。一定要用六必居的干黄酱和天园酱园的甜面酱小火慢熬,肉要选肥瘦相间的五花肉。菜码非常丰富,必不可少的有黄瓜、心里美萝卜、黄豆、豆芽、白菜丝等。

河南烩面

河南烩面是我国著名的一种面条,也是河南的特色美食,有着悠久的历史。它是一种荤、素、汤、菜、饭聚而有之的传统风味小吃,以味道鲜美。烩面是以优质高筋面粉为原料,大厨会把一个面团扯成长长的面条,或者说是面皮哦,再辅以高汤及多种配菜,汤好面筋,营养高。小编记得以前学校门口的小黑摊有售,后来环境整治后不见了,甚是想念。

武汉热干面

热干面是湖北武汉的传统小吃之一,面条需经过水煮、过冷河和过油的工序,再淋上用芝麻酱、香油、香醋、辣椒油等调料做成的酱汁,吃时面条爽滑有筋道、酱汁香浓味美,让人食欲大增。热干面的芝麻味让人觉得很特别,所以深受一部分人的喜爱。很多地方的热干面常常和蛋酒搭在一起,也是绝配。

学校周边的面馆每个学校都不一样,还有我们熟悉的各种炒面炒粉,这次不能一一道来了,以上推荐主要依据个人口味,仅供大家参考。

自制美食,让这个夏天不寂寞

汪一好(上海建桥学院)

本期向大家介绍如何自制秀色可餐、适合夏季的美味。从刺激味觉的美食到清凉爽口的果汁饮品再到口味独到的自制雪糕。

夏日饮品——

南瓜绿豆汤:绿豆味甘,性凉,具有清热解毒,消暑除烦,止渴健胃,利水消肿之功效。

材料:绿豆 一小块南瓜

做法:

1.绿豆泡半小时

2.锅中加水,绿豆倒入锅内

3.南瓜去瓤,切块

4.绿豆煮到开花,倒南瓜块,中火煮,到南瓜变软

酸梅汁:气味芬芳,口感酸甜可人,烦躁时可多喝,还有生津去火之功效。

材料:乌梅 50 克,山楂 50 克,五味子 10 克,大枣 10 克,薄荷叶 10 克(新鲜的薄荷叶就要加 50 克左右),冰糖适量。

做法:

1.将乌梅、山楂、大枣洗净,与五味子一起加水煮沸

2.30 分钟后加入薄荷,再煮 5 分钟即可。如果太酸,多加糖!兑水 1~2 倍,加冰或冷藏最佳.有很好的开胃消食的作用,

PS:讲究的熬制酸梅汁要用铜锅

蜂蜜苦瓜汁:苦瓜在夏季最为清热消火,蜂蜜清凉润肺,甜蜜的味道又能把苦瓜的苦综合一下,冰镇一下口感更好

材料:苦瓜 1 根、黄瓜 1 根、蜂蜜 2 大勺、矿泉水 500ml、冰块若干。

做法:

1.苦瓜、黄瓜洗净后切片备用。

2.将切好的苦瓜和黄瓜放到搅拌机里,加入矿泉水、蜂蜜和冰块,搅拌 2-3 分钟,过滤一下。

3.过滤后的苦瓜汁放入冰箱冷藏 2 小时后味道更佳。

自制雪糕——

自己在家 DIY,口味可自行调配,怎么好吃怎么调啊!下面介绍三种最受欢迎的~

咖啡牛奶雪糕

材料:淡奶油 30 克,牛奶 90 克,白糖 20 克,速溶咖啡粉 2 克(3 根雪糕的量)

做法:

1.把所有材料倒在容器里搅拌均匀

2.将咖啡牛奶液导入雪糕模具不要超过刻度线

3.迅速垂直插入雪糕棒,盖好盖冰箱冷冻几小时

4.在室温放 2 分钟,让雪糕稍稍融化点,就可以轻松取出了

芒果酸奶雪糕

材料:芒果 1 个,酸奶 80 克,接骨木浓缩汁 5 克(没有可以不放),也可滴几滴柠檬汁代替。

做法:将芒果洗净,取出果肉和酸奶倒入搅拌机里搅打均匀,其余步骤参考咖啡雪糕的做法。

西瓜、黄瓜雪糕

做法:

1.西瓜、黄瓜雪糕直接放搅拌机里打成汁就行,黄瓜汁里可以加点柠檬汁、蜂蜜

2.先倒入一半西瓜汁,再倒入一半黄瓜汁,随意搭配了,其余步骤同上。

是不是都很简单?还不快动起手来,这些美食不仅健康,还让我们的嘴巴不再寂寞呢。