

# 天热吃凉粉

凉粉主要原材料是凉粉草、大米、红薯和豌豆，口感特色为Q弹爽滑又清凉，为夏季风味食品。凉粉拌上不同的调料如酱油、醋、辣椒油等，加上不同的配料如黄瓜、花生等，可以呈现不同的外观和口感。

宋·孟元老《东京梦华录》称北宋时汴梁已有“细索凉粉”。由于历史悠久，全国各地都有不同的凉粉做法和吃法。在百度上搜索，凉粉已有遵义豌豆凉粉、宁波凉粉、广式凉粉、青岛凉粉、应县凉粉等20多种地方凉粉的分类。

## 配方

制作凉粉的方法有多种，因其原料的不同，配方各不相同。

**绿豆淀粉：**将100克绿豆淀粉与100克清水混合拌匀，倒入600克开水中加热，搅拌至浓稠状。

**玉米淀粉：**将玉米淀粉按1:1比例加水搅匀，倒入4倍开水中加热并搅拌至浓稠状。

**红薯淀粉：**将红薯淀粉与水按1:5的比例混合，搅拌均匀后倒入锅中加热，搅拌至透明状。

**豌豆淀粉：**将豌豆淀粉与水按1:6的比例混合，加热搅拌至粘稠透明状。

## 做法

以玉米淀粉为例，凉粉做法如下：

1. 往盘子里放1杯玉米淀粉，加1杯水。水和淀粉的体积要相等。用筷子好好搅拌，把淀粉完全溶解在水里。

2. 往锅里倒入4杯清水，煮开后加入玉米淀粉溶液，边倒边快速搅拌，防止出现沉淀的淀粉疙瘩，用小火继续煮并搅拌至黏稠为止，关火，倒入容器中成型。

3. 把凉粉放入冰箱一段时间再拿出来，这时的凉粉变得弹力十足，外观晶莹剔透。这时可按需要或切或刨，加上调料，即可食用。

## 吃法

凉粉做好后，可以根据个人口味调配调味料，如加入芝麻油、陈醋、生抽、辣椒油、盐、糖等，还可以加入黄瓜丝、花生碎等配料，提升凉粉的口感和视觉效果。

### 凉拌

凉拌的凉粉通常不是用刀子切出来的，而是刮或刨出来的。刮/刨凉粉的工具各地不同，但结构大同小异，基本上都是在不同造型的金属制品上打上很多小洞，然后用这块金属制品在大块的凉粉上或刮或刨，凉粉条就从这种金属制品的小洞里被分割出来。把这些凉粉条装进碗里，加上红色的辣油、绿色的芥末、黄色的麻油以及醋、盐、蒜末等调料，就成了一碗开胃的拌凉粉。

### 煎粉

煎粉用的炉子是柴火炉子，用泥巴打成炉膛，用麦干、豆秸之类做燃料。先将凉粉切成小块，然后在锅里放上油、盐、葱、姜之类，用文火将凉粉煎得金黄，香气四溢，即可出锅。

### 煮粉

把凉粉过水煮好，撒上碎芹菜和葱，浇上炒制的酱料即可。煮凉粉的口味由酱料决定。

(光辉说家居)



刨凉粉



刚做好的整块凉粉



香菜凉粉



黑凉粉

炒凉粉块



黄瓜凉粉