

拌面凉面， 忘却大热天！

我没有去过上海，不知道真正的上海拌面味道，但是，凭着自己的味觉调味，一碗让人回味的葱油拌面也令人叫绝……

最近天气太热，稻草自燃，加上久旱未雨，结果烟霾来袭，天空灰蒙蒙一片，一出门就是浓浓的烟味，很是难受。

这样的天气，闷热得让人没有胃口，所以晚餐就煮轻便的。

家中的小孩都喜欢吃面，我们就吃面吧！

葱油拌面，简单美味

面条有很多种煮法，大火炒、煮汤、干捞，均可！空闲时，我会准备炸葱，有时做干捞面，烫熟面条，煎蛋，加点酱油，拌入炸葱，就可让孩子带去学校。

有时，下班回来迟了，就炒面吧！如果孩子可以吃辣，面条炒好时，加入一点咖喱粉提香，一锅炒面就会被孩子们吃得一干二净！

而最近，我发现拌面也是很好的选择，而拌面，首推葱油拌面，简单而美味。这是上海名菜。我没有去过上海，不知道真正的上海拌面味道，但是，照着食谱做，凭着自己的味觉调味，一碗让人回味的葱油拌面也令人叫绝。

葱油拌面的材料，简单得不得了，基本有干

面、青葱、油、酱油、白糖，就是这样。讲究一点的就是加上虾干、大葱、香料如月桂叶、小豆蔻、八角……但我喜欢原味，就这样。

葱油拌面，可谓一学就会，而葱油一次可以煮多一些，放在冰箱冷藏，想吃拌面时随时可用，热腾腾的面条裹上香喷喷的葱油，葱香味扑鼻而来。再来，葱油也可以做葱油饼，绝对不会浪费。

有机凉面，调出个性味

除了酱油拌面，有时我也会准备凉面给孩子。

自己做的凉面，安全卫生。做凉面的面条，我会到有机店购买，那里选择多，但都以细面为主。有时，我会用拉面、荞麦面、蓝藻面等。

至于酱料，有时购买市面上的芝麻酱或自己研磨的杏仁酱，加点乌醋、酱油、黄糖，少许热水，调配成酱料，配搭青瓜丝、红萝卜丝和鸡蛋丝，又是美味饱足的一餐。有时也会准备一碗味噌昆布汤给孩子。

通常，当我调味时，我不会完全依照食谱上的份量，每个人的口味不同，咸淡各异，我会依照自己或孩子的喜好来调味。