**麻酱面**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别：** | 主食类 | **适合季节：** | 春季 |
| **主要食材：** | 黄瓜、豆芽、面条、酱油、芝麻酱、麻油、葱、蒜、糖、醋、花椒粉 | | |
| **操作步骤：** | 1.锅洗净，倒入小碗清水，烧开后加入盐、油，将洗净的豆芽烫过，捞起备用。  2.酱油、芝麻酱、麻油、大蒜末、糖、醋、花椒粉放在碗内，用勺子拌匀成糊状。  3.锅内放清水和盐，将面条煮熟。  4.把酱汁倒在面条上拌匀，黄瓜丝、豆芽摆放在面条上,撒上葱末即可。 | | |
| **特点** | 芝麻酱热量、脂肪含量较高，不宜多吃，一天控制在两勺即10克左右为佳。 | | |



