# 油泼扯面

## 材料准备

1. 主料：面粉170g一人份
2. 辅料：食用油、豆芽、小青菜、蒜、小葱、生抽、醋、花椒面、辣椒面、盐

## 制作步骤

①揉面：面粉中加入1g盐，加水遵循少量多次，面粉：水≈2:1

②饧面：包上保鲜膜或者找一块干净的湿布静置30min。

③面饧好后再揉搓几下，面就会变得光滑，把面团平均分成6份，再次揉成光滑面团，然后擀成13cm长、9cm宽的大饼，然后给所有的饼抹上食用油，盖上保鲜膜静置1h以上，最好2h

④这时可以炒一些干辣椒，然后用搅拌机打成辣椒粉备用

⑤烧一锅水，放点盐，拿出一个面饼，中间用一根筷子按压一下，然后就开始扯面，扯长之后可以在案板上摔打一下，让面皮更薄，面皮够薄了之后从中间撕开，下入滚水中煮熟。

⑥接着烫一点青菜和豆芽，大概几十秒就好了

⑦碗中加入面皮、豆芽、青菜、陈醋、生抽、蒜蓉、葱花、辣椒面、花椒面、盐，然后以热油泼之。