

我的食物我做主

西式  
肉夹馍

文/图 麦芽儿

如果去超市不列好购物单子直去直回，每次去都会多买回一堆计划外的东西。这次也不例外——本来去超市只想买一盒奶酪片配菜用，结果又买了黑莓红莓、几块巧克力、一袋红薯、几瓶饮料和一袋松饼。

松饼复烤一下，酥皮的口感很像一种意大利面包恰巴塔，想着这样酥松的皮做个汉堡一定好吃，刚好有从老妈那里拿回来的酱牛肉，就做个酱牛肉汉堡吧。这款西式肉夹馍非常好吃，也不辜负从超市请回来的各位食



材了。

原料：

松饼1个，酱牛肉几片，红树莓10颗，黑树莓10颗，西红柿1片，车打奶酪片1片，鸡蛋1个，盐、黑胡椒粉、橄榄油。

做法：

1. 黑树莓、红树莓洗净捣烂成酱。
2. 鸡蛋打散，加黑胡椒粉打匀。平底锅倒油，油微热时，倒入鸡蛋液，摊成蛋饼。
3. 酱牛肉切片。
4. 松饼从中间剖开，不要切断。放

到烤箱微烤一下。

5. 把松饼平放，按顺序放：红树莓酱、鸡蛋饼、奶酪片、酱牛肉片、西红柿片、黑莓酱，盖上另一片饼。

6. 做好了，开吃吧。树莓酱酸甜、西红柿多汁、牛肉厚味、奶酪增香，再加上烤过的松饼那种碳水香味，实在好吃。

提醒：

1. 酱牛肉要选淡盐的。太咸的不适合做汉堡。
2. 牛肉、奶酪都有盐，所以鸡蛋里不放盐。



灵机一动

## 蓬松柔软的佛卡夏面包



文/图 笨鸟

有一段时间我沉迷于做面包，说好听的是坚持原创，其实就是瞎鼓捣。创新就意味着一定的失败率，做出来要么不好看，要么不好吃。有个朋友看不下去了，她跟我说：“你做佛卡夏吧，好做又好吃，别自己折腾了。”虚心接受建议，正好我有刚做好的迷迭香油浸小番茄，做佛卡夏再合适不过。

佛卡夏是音译，这是一种意大利面包，被认为是披萨的前身。本质上是发面饼，由于加入了橄榄油，烤出来又香又软，吃起来和披萨一样，做一次我就爱上了。于是后来那段时间我改成每天做一个佛卡夏，再也没有失败过。

原料：

高筋粉250克，橄榄油10克，水160克，干酵母3克，糖5克，盐2克，油浸小番茄适量。

做法：

1. 将面粉、干酵母、糖、盐、水、橄榄油混合在一起揉成面团（我一般是先将各种粉混合，

水和橄榄油混合，然后把液体倒入粉中），放在盆里盖上保鲜膜等待发酵。

2. 当面团发至2倍大时，用手指沾面粉在面团上戳个洞，面团不回弹、不塌陷，说明发酵程度正合适（面团回弹是发酵时间不够，塌陷是发过头）。

3. 发好的面团再揉一揉排走空气，擀成大饼，用剪刀随意剪几个小口或者直接用手指戳洞，塞入小番茄（也可以用黑橄榄、大蒜片等），如果有新鲜的迷迭香加一些更好。

4. 在面饼表面刷一层橄榄油（油浸小番茄中的橄榄油最好），现磨海盐和黑胡椒。

5. 烤箱提前预热好，180度烤20分钟。

6. 切成小块吃，非常蓬松柔软。

7. 用全麦面粉和黑橄榄做的，由于粗纤维含量高，面饼发酵厚度差了不少，但是更健康。



心头味

## 口红饺子



文/图 素惊

那天出锅了一笼莪面蒸饺，竟然是艳丽的橙红色。我似乎从未在烹饪过的食物中见过如此亮丽的色彩，为之惊叹。更美妙的是，出锅后，饺子颜色渐渐变深，最终稳定在酒红色。

有一只饺子在正中间裂开了口，仿如一张笑嘴。一旁的帅哥见了说，口红饺子呀！

原料：

莪面粉，甜菜根，生亚麻籽（可选），莲藕，杏鲍菇，盐。

做法：

1. 和面。和好面团后，用湿布盖好，去准备馅料。或者先准备馅料，再和面。

把甜菜根洗净去皮切块（不去皮也可以），加入少许热水，用破壁机打成浓浆。慢慢倒入莪面粉中，边倒边用筷子搅拌。见大部分面粉都变成面絮时，就开始试着捏揉成团，以免水过多。如果干了就继续少量加甜菜根浆，把面团和成既柔软又不粘手的状态。用甜菜根浆和成的面团，好像比用清水和成的面团有更好的柔韧性。

提示：水尽量少，让浆尽量浓，这样面皮的颜色就会艳丽。或者加入一两勺生亚麻籽一起打浆，这样颜色会稳定在浓郁的深红，但是不会有渐变。我用的褐色亚麻籽，黄金



亚麻籽是什么效果没试过。

2. 准备馅料。莲藕与杏鲍菇分别切成小丁，二者各半，加少许盐拌匀。莲藕去皮洗净，切成块后拍或压碎一些，再切成小丁。用各种自己适应的方法把莲藕拍碎一些再切，如果省去此步，口感就会有不圆融的突兀感，或者需要把藕丁切得更细碎。

提示：准备包时才放盐，避免放盐过早馅料会出水。盐可以略微重一点点，体现咸鲜口味。

3. 揪一小团面搓圆放在左手心，以右手压扁，再以右手掌根由中心向外缘推按，变成中间厚边缘薄的面皮儿。不需要擀皮技术，速度也挺快。皮也不需要很完美，边缘不圆滑并不影响。

提示：不能像小麦面粉的饺子皮那么薄，要略厚一些。馅不要放太多，免得撑破皮。

4. 放上馅料，对折捏拢，再捏出约半公分宽的薄边，好做花边。

一般说莪面饺子不要全包实，要留个出汽孔，免得蒸后膨胀而破皮。我从来不留口，只要皮的厚薄与馅料多少适宜，一般不会破皮。偶有破皮的，就是开口笑。不想为了某一两个可能开口的，主动让所有的都先开口。

5. 捏出花边，放于蒸布上。蒸锅水开后放上去蒸熟，大约不超过十分钟。

提示：一定要水开了才放饺子上去。如果皮感觉粘牙，就是蒸的时间还不够，放回去继续蒸一会。

6. 取出享用。