



我的食物我做主

香喷喷的铁锅焖面

文/图 麦芽儿

无数次下决心再也不买锅的我又食言了。没办法,当我看到这款大号铸铁锅时马上想起了在东北吃过的铁锅焖面,家里就缺这么一个适合焖面的锅!

很多朋友觉得做焖面麻烦,担心焖不熟。其实只要练习几次,你会发现焖面比炸酱面省事。焖面好吃是因为面条没经过水煮,是利用炖菜时产生的蒸汽蒸熟的,最大限度地吸收了菜的香气。做焖面的菜要选用耐煮的,除了最经典的豆角焖面,还可以用其他菜,我在东北吃过的素什锦焖面就是由多种菜组合的。面条要用干爽劲道的鲜切面,别太湿软。锅最好用直径大的平底不粘锅,菜和面铺得开,受热均匀。

原料(2-3人份):

豆角一把,鲜面条300克,油、盐、老抽、

八角适量。

做法:

1. 热锅凉油,放入摘洗干净的豆角和三四粒八角,炒2分钟,使豆角都均匀沾上油。

2. 向锅里倒入热水,水量控制在刚好没过全部豆角,不要太多。

3. 汤烧开后加入盐和老抽,将生面条平铺在豆角上,盖上锅盖,转小火焖煮10分钟。注意:煮到5分钟的时候打开锅盖看看所剩汤量,从锅的边缘补加些热水。我喜欢用铸铁锅就是因为密封性好,水分流失少,可少加一点水或不加。

4. 煮到10分钟的时候打开锅盖,此时锅里应该还有一点汤汁,面条熟了但有些干硬。用筷子把面条和豆角拌匀,翻炒2分钟。忌五辛的可在出锅前撒些蒜末味道更好。

5. 面条吸入汤汁软而不糟,干香劲道。



灵机一动

豆豉辣酱



文/图 笨鸟

当别人忙着喝秋天的第一杯奶茶时,我收获了秋天的第一盘辣椒。这是我的阳台小菜园的成果。我在春天的时候撒下一粒粒种子,眼看着它们发芽、长叶、开花、历经风雨,到现在结出果实,这自己种的辣椒看上去就觉得更好看了。

第一批收获的产量很少,称重只有60克,我做了喜欢的豆豉辣酱。小时候我妈常做给我们吃,一次做好几斤,能吃一冬天。我这点只够吃一顿,所以格外珍惜。

家里没种辣椒的,可以用市场上最普通的尖椒,皮薄肉厚水分足,做出的辣酱更清香。

原料:

辣椒60克,豆豉5克,大蒜5克,盐5克。

做法:

将辣椒、豆豉、大蒜剁碎,加盐,混合拌匀,装瓶放入冰箱,一天以后即可食用。

心头味

板栗娃娃菜

曾在餐馆遇见一桌客人,要一份清水煮娃娃菜,不放油盐,店长一脸惊诧地写单了。

如果不是清淡素食久了,我也会像那位店长一样惊诧。不过现在,曾被各种调味添加糟蹋过的味蕾重新恢复了灵敏,能尝出食物最真的味道。我知道那桌客人从清水煮娃娃菜里吃到的美味,别人根本想象不到。

今天分享一道娃娃菜的做法,比清水煮娃娃菜更适合大众,也是我最爱的一道菜。

原料:

娃娃菜,去壳板栗,番茄,盐,白胡椒粒/粉。

做法:

1. 娃娃菜切去根部,剥开一片片洗净,纵向切开两半。板栗切成两半,如果用高压锅,不用切。番茄去皮,切成小粒,尽量保留茄汁。

2. 板栗加水,放锅内煮熟。建议用高压锅,冒蒸汽后小火煮5分钟就可,我用这只锅,居然煮了近20分钟,中途还加了两次水。

3. 烧开水,将娃娃菜焯软,捞起。

4. 番茄倒锅里,加少许盐,翻炒,用锅铲压,炒成酱。

5. 板栗连同煮板栗的水,倒进锅,磨些白胡椒碎,不喜欢白胡椒则省去。

6. 倒入娃娃菜,稍煮入味,关火。

7. 有汤汁,用有深度的盘子装好。

