

香菇杏鲍辣鸡块

我的食物我做主

文/图 麦芽儿

最近一段时间没怎么在家里做饭，在外面忙吃的有些杂乱。终于到了周末，还是自己做点儿什么吃。打开冰箱，取几样常备菜——那些放得住、质量变化慢的——杏鲍菇、香菇、胡萝卜，再拿出一块鸡胸，做一碗烤炒菜吃。

杏鲍菇、香菇和胡萝卜如果炒菜的话，比较吃油，烤一下再炒，可以少用油。而且蘑菇和胡萝卜烤过后的口感更舒服，再炒一下调点儿滋味，这一碗热乎乎的炒烤菜最适合降温的天气吃了。



原料：

香菇3朵，杏鲍菇3棵，胡萝卜2根，鸡胸1块，盐、玉米淀粉、辣椒糊汁、酱油、油。

做法：

1. 香菇、杏鲍菇洗净去根蒂，切小块。
2. 胡萝卜洗净，一根切块、一根切片。
3. 鸡胸洗净切小块，用加一点盐的淀粉水+辣椒糊汁腌10分钟。

4. 烤盘：把食材分别码进去。放烤箱或微波炉烧烤功能烤至鸡肉熟即取出。注意不要烤时间太长。

5. 平锅：倒油，把烤好的食材倒入，淋上酱油，炒至收汁。盛盘。

注意：

1. 鸡肉里的盐一定要少放，因为后面还要加酱油。
2. 本酿造酱油是指不添加糖、味精等的纯酱油。
3. 胡萝卜本味是甜的，所以不用再放糖。



灵机一动

新鲜的韭菜花酱

文/图 笨鸟

多年前随意种下的几盆韭菜一过立秋便疯狂开花。花开过便结籽，待种子成熟随风飘落，落到花盆里来年又长出新的韭菜，就这样生生不息。朋友们见了都说：吃掉吧，做韭菜花酱。我不舍得，我想看花留种子。就这样，韭菜花变成了家里的观赏花卉，看吧，开的花很好看呢。

碰巧一天在菜市场看见有卖鲜韭菜花的，我就买了一些试做韭菜花酱。让我惊讶的是，自己做的鲜韭菜花酱和在超市里买的味道完全不一样，那么新鲜，辛辣和咸香的味道也有着更清新的感觉。

我同学说，去大草原玩的时候见到当地人做韭菜花酱时加了梨子。这个做法我也试了，梨汁的妙处是使原本咸辣的韭菜花酱中增加了丝丝甜味和果香，适合当小菜吃。

原料：

韭菜花200克，梨1个，盐适量。

做法：

1. 将韭菜花洗净控干水(放在笼屉里架在

水槽上沥水比较方便)。

2. 韭菜花和梨切碎，撒盐腌至软塌(韭菜花很干，不会腌出水，软塌即可)。

3. 先把梨块放入料理机，低速打碎出汁，再加入韭菜花，一起打成酱。料理机打固体有点费劲，所以要先打出梨汁，再加韭菜花，能稍微好用些。全程用低速挡，使用中当刀头空转的时候，用搅棒把菜往下压一压(注意千万不要碰到刀头)，或者停机翻动一下。

4. 刚做好的新鲜韭菜花酱有明显的辛辣味，放几天再吃辣味会减弱。

5. 抹在烤馒头片上吃很香。

6. 用来拌煮熟的黄豆也不错。还可以拌豆腐，拌蒸熟的茄子，怎么吃都行。



心头味

金银豆腐丸子



文/图 素悻

家乡有道宴客菜——豆腐丸子。今儿做了素豆腐丸子，尝一口真后悔，没早点做此美味。捏丸子时还担心会散掉，蒸熟之后却变得结实，软嫩中带着弹性，一口气

吃完一笼，不够……

原料：

较干的豆腐，南瓜，盐，黑胡椒粒。

做法：

1. 用整只手反复挤捏豆腐，捏成均匀的豆腐碎。

2. 南瓜去皮，切成细碎的粒。先切一部分往豆腐里添加混合，免得切多了用不完浪费。

3. 混合均匀，南瓜占较少的比例，如果南瓜太多，丸子易散。担心比例不对，可以留一些豆腐，万一南瓜多了，还可以再加豆腐进去。退一步说，真捏不成丸子，整盘蒸了也是好好吃的。

加少许盐，喜欢黑胡椒味的可以磨些进去，或做成2个口味。

4. 在手心里轻轻捏成丸子，放在竹蒸笼上。如果放不锈钢蒸笼，孔大，可能要垫一层蒸布。水烧开后上锅蒸。

5. 蒸几分钟，南瓜软熟即可。吃原味，或蘸酱，都太好吃。

