

我的食物我做主

粗粮面茶汤

文/图 麦芽儿

这几天太想吃茶汤，实在懒得出门，就在家做吧。老家的茶汤是高粱面和糜子面混合一起（有的还加入果仁粉），过油炒好，用沸水冲着吃的。家里没有高粱面和糜子面，就用荞麦面和莜面白面炒吧。又加了一点玉米糝。还别说，这个面茶还挺香。

炒茶汤的重点是不要炒糊了，小火慢炒，费点功夫。一次多炒些，作为早餐或点心，可以吃几天。

原料：

荞麦面 70g，莜面 70g，白面 70g，玉米糝 40g，橄榄油或芥花油（无香），果仁碎（可以用果仁切碎了，也可以用酥质果仁零食），巧克力碎，白糖。

做法：

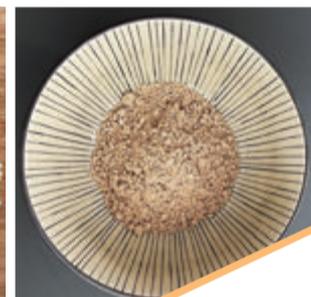
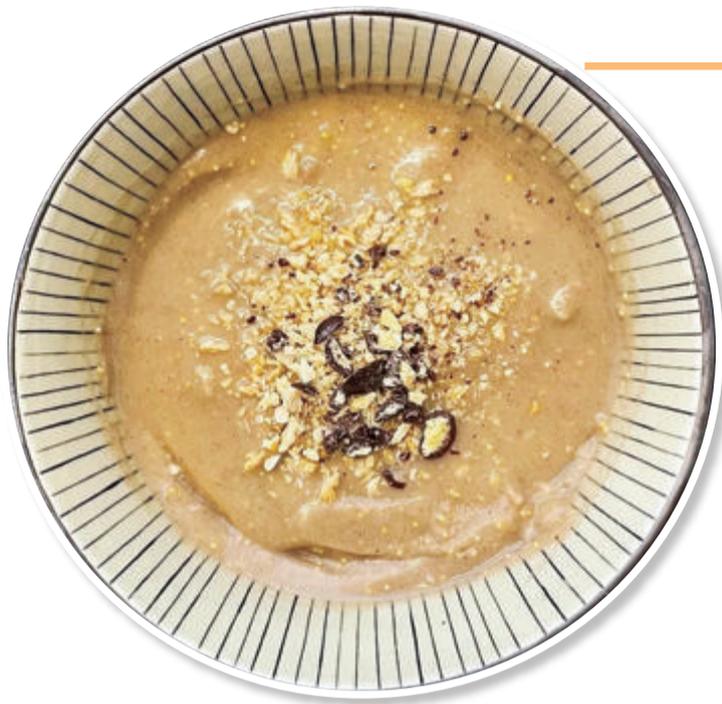
1. 荞麦面莜面白面混合在一起。玉米糝单放。

2. 厚底平底锅开小火，待锅热了倒油，然后放入玉米糝，翻炒约10分钟左右，待玉米糝完全熟酥。

3. 加入混合好的面粉，在锅中心再倒油，不断翻炒。大约12分钟，待面粉炒得略显焦黄色，注意不要炒糊。关火。

4. 取一只碗，放微波炉里微一下，让碗有些热度。取两勺炒好的面粉，用温水调匀后，再用煮开的沸水冲成糊，搅匀。冲开后放微波炉加热半分钟左右，口感更稠。

5. 上面加上果仁碎和巧克力碎，喜欢吃甜的可以加些糖。又香又顶饱。



灵机一动

黑麦面包碗



文/图 笨鸟

每次用黑麦粉做面包，我都要预先心理建设一翻：黑麦有利于健康可是不好吃，不塞点喜欢的馅料是真吃不下。做了几次带馅小面包之后，我还是觉得不太满意，有的馅料带汤水不好塞，有的馅料不宜高温加热，比如醪糟，加热后味道会变酸。

我又改进方案，把面包做成小碗。丑是丑了点，但好处是可以今天装醪糟，明天装果酱，后天装蜜豆，甚至可以装沙拉酱，天天不重样，想吃什么都就装什么。

原料：

黑麦全麦面粉 250 克，植物奶（豆奶或豆浆）200 克，植物油 10 克，盐 2 克，白砂糖 5 克，干酵母 3 克。

做法：

1. 将原料混合，揉成光滑的面团，盖上保鲜膜，等待发酵。面团发酵的时间长短跟温度有关，气温在 25 摄氏度时，大约需要 1 小时，气温越低所需时间越长。当面团膨胀至两倍大时，发酵完成。

2. 将发酵好的面团分成 10 份，分别揉圆，再捏成小碗的形状，码入烤盘。静置 15 分钟，使面团恢复圆润蓬松的状态。

3. 将烤盘放入预热好的烤箱，上火 160 摄氏度，下火 180 摄氏度，烤 10 分钟。

4. 一个可以吃的面包碗，装醪糟、果酱，什么都可以。

5. 吃沙拉的时候装沙拉酱，连碗一起吃掉。

心头味

多彩糖饼子



文/图 素慷

我见过的吃糖饼子的人，就没有一个不当场迷恋上的。这几个月又变幻了新的糖饼子花样，饼皮换了材料，还可以有很多颜色。

颜色不光是为了好看，添加了植物纤维的面皮，变得又韧劲又柔软，不用发面，饼皮吃起来脆中带软。

原料：

莜麦面粉或全麦面粉、各色时蔬、糖粉。

糖粉的做法简述一下：把生亚麻籽先用破壁机或研磨机打成粉，再加入少量核桃，一些去核的红枣，一起打成粉即可。

做法：

1. 把可食用时蔬加少许水用破

壁机打成浓汁，倒入莜麦面粉中。用常温水或温水都可以。

我这里用的是野生的艾叶，胡萝卜叶、花菜叶等等也都不错。

2. 揉成光滑的面团。面团不要太干，要比较柔软，这样饼的口感不会硬。添加丰富的植物纤维改变了面团的手感，不用发面，就可以又软乎又劲道。

3. 揪一小团面，搓成球放在手心，压扁，再用手掌根推成薄皮儿，放入糖粉。

莜麦面的饼皮不要太薄，免得破口。全麦粉则可以擀薄一些。

4. 包好，做成圆饼。包的时候只要把四周的皮向中间拢起，捏紧。

5. 做好的饼放入电饼铛或平底锅，盖上盖子，开最小火烙。

6. 适时翻面。用铲子试一下，饼已变干不粘锅时即可以铲起翻面。

7. 一口下去，饼皮脆中带软，甜而不腻。

