

我的食物我做主

# 懒人电饭煲蔬菜盖饭

文/图 麦芽儿

冬天的这一款煲饭,热乎、软乎、好吃,最主要的是做起来省事,只要一只电饭煲,饭菜就全搞定了。

这一锅是素饭,口味清爽。如果想要吃点肉的,可以再加一层鸡肉丝(最好是煮熟了的,再淋一点淡味酱油),出锅就是香喷喷的鸡肉饭了。

原料:

西葫芦1个,茭白1根,胡萝卜1根,西红柿1个,长粒香米半杯,小米半杯,青椒或黄瓜半根。

做法:

1. 米洗好,放入电饭煲,不加水。
2. 上面码一层西葫芦丝。
3. 再码一层胡萝卜丝。

4. 再码一层茭白丝。
5. 再码一层番茄丝。
6. 加一点盐,均匀地洒在番茄上。
7. 加水,水位刚好到番茄,不要超过番茄高度。
8. 电饭煲选“精煮”模式。
9. 青椒丝用盐腌一下,微波炉加热到软了。如果用黄瓜丝,可以不用加热。
10. 熟了,把饭搅拌均匀后盛碗里。把青椒丝或黄瓜丝码在上面。这时候番茄已经都化在饭里了。米饭滋润香甜,入口软糯,菜的香气混合在一起,吃下去热乎乎的,舒服。



灵机一动

# 朗姆肉桂烤苹果



文/图 笨鸟

去咖啡店喝了一杯我心心念念的热红酒。热红酒里加了新鲜的苹果和梨,软软糯糯很好吃,于是自己也做起来。天冷或体弱时本能地就喜欢吃热乎的食物,那就听从自己的身体需求,不必总想着加热会损失营养。生吃苹果有营养,熟吃苹果有风味,各有各的好。

原料:

苹果1个,葡萄干1小把,核桃仁1小把,朗姆酒适量,肉桂粉适量。

做法:

1. 提前一天用朗姆酒浸泡葡萄干备用。
2. 苹果去皮切成两半,再去核切片。
3. 将苹果片码在铝箔烤碗里,核桃仁和泡好的葡萄干放在中间,在苹果片上淋一圈泡过葡萄干的朗姆酒。
4. 将削下来的苹果皮盖在核桃仁和葡萄干上,以防止它们被烤糊。用手指捏一撮肉桂粉均匀地洒在苹果上。
5. 烤箱200摄氏度提前预热好,放入烤盘,200摄氏度烤20分钟至苹果软熟。
6. 拿掉苹果皮,将烤盘里的所有食材拌一拌,就可以直接吃了。



心头味

# 水彩画风素丸子



文/图 素慷

这款水彩画风的素丸子不仅颜值极高,味道也相当有层次感,再配上黑椒香菇汁,这么好吃的东西,何必油炸?

原料:

铁棍淮山,胡萝卜,鲜香菇,油,盐,黑胡椒粉。

做法:

1. 淮山切段蒸熟。
2. 刨皮,用勺压或手捏成泥。
3. 胡萝卜去皮,用擦丝器擦成不太长的细丝,刀切也可,要够

细。香菇去掉根部,先从中间切开两半,再切成薄片。

4. 锅烧热很少油,将胡萝卜加盐炒软盛起。再烧少许油,将香菇加少许盐煸香盛起。

5. 取一些胡萝卜丝,一些香菇片,一些淮山泥在手里,先用力捏到材料粘实,再用两手的掌窝团成球状,留出2大勺香菇片做酱汁。

6. 将两大勺香菇,加少量好水,用调理机打成糊。放在锅里烧热,可加水调整稠度,加少量盐,最后磨入黑胡椒。

7. 把酱汁倒入盘中,丸子摆在上面,放开水锅中蒸一分钟。趁热,沾酱吃。

