

我的食物我做主

烤鲜蔬菜串



文/图 麦芽儿

天气转暖，一想到可以外出野餐和烧烤了，搞得我心里激动，于是立即下单订了一把不锈钢烤串签子，回家先练练手。

到超市买了好几种菜，试着切了，感觉还是细一点的片好串。口味上，水果彩椒、蘑菇、小洋葱是最佳搭配，味道合在一起最舒服。黄瓜和胡萝卜烤完了有一种疲沓的劲道口感，咬起来很特别。因为在家里是用烤箱烤盘烤的，所以食材可以切得

很小，如果用炭和箐子烤，要切得大一些，才不会掉落了。配料用了家里长的洋葱苗，如果没有洋葱苗，可以用小香葱。

原料：

水果彩椒，褐菇，黄瓜，小洋葱，水果胡萝卜，小葱或洋葱苗，盐、油、黑胡椒粉（还可加辣椒粉、孜然粉）。

做法：

1. 食材洗净，褐菇把根切平。小彩椒、黄瓜、小洋葱、水果胡萝卜分别切成小段或片。既不能太薄也不

能太厚。

2. 洋葱苗切碎。

3. 用不锈钢签子把小片穿起来，菜烤了以后会缩水，所以每一片之间不用留太大缝隙。

4. 烤盘里铺上锡箔纸，把串好的

串儿铺在盘里，刷油，撒一点盐和黑胡椒。

5. 烤箱130-140度预热后，烤约25-30分钟，直到串烤软了，拿出烤盘（注意别烫手），撒上切碎的葱苗再烤5分钟。直到串有些焦了，取出。



心头味

咸桃酥



文/图 素慷

酥酥脆脆，轻碰齿尖就掉落舌尖，油香满溢，玩耍的娃们跑进来，拿起一块又嬉笑着跑出去。这便是家里的厨房，便是我用心做美食的原因。

原料：

核桃、香芋，盐，姜（可选）。

做法：

1. 剥出一大碗核桃肉，加一丢丢盐，用破壁机或研磨机打成泥状。可以加一小块姜一起打，姜汁饼更有风味，又解腻。

视机器的情况，干磨一般比较不容易，可以加一小勺水，就是不锈钢小汤匙一小勺，或者几滴水。水不要多，只要方便机器搅拌成泥即可，多了效果就很

不一样。

2. 大芋头削皮洗净切成约一厘米厚的块，蒸锅水开后放上去蒸熟，趁热压成泥。

一般几分钟就熟了，筷子扎进去软了即可。压泥要趁热，凉了就不是这感觉了。

3. 把核桃泥与芋泥混合，取小团搓圆，轻轻按扁成饼状，放入平底锅，用最小火烙。

两种食材的比例大约各半。核桃越多油分越大，越香也越容易腻，所以按自己的喜好需求来调整。

可以尝一下味道，看要不要再加一点点盐。

搓球压饼要轻柔，不要使蛮劲，这样让小饼内部松软。饼边会自然裂开，不需要修复。

4. 适时翻面，烙至两面焦香即可。

烙一会儿后，用小铲子试试，不粘锅了即可以轻轻翻面，小饼很软，所以要轻柔。我一般翻面两次。

5. 外酥里嫩，尝一口，人间美好呀！



灵机一动

莜面蒸饺

文/图 笨鸟

莜面好吃不好做。我家亲戚从内蒙古寄来一袋莜面，可真让我犯了愁。想起曾经在朋友圈看见别人做的莜面蒸饺好像难度小一些，就想自己试试。

和普通面粉不一样，莜面本质上属于燕麦的一种，质地、手感、做法和小麦面粉完全不同。反复经历了几次成功、失败，边练手边摸索。一袋莜面吃完了，我也会做莜面蒸饺了。

面皮原料：

莜面250克，开水350克。

馅料：

土豆200克，胡萝卜60克，香芹50克，香菇4朵。

做法：

1. 把莜面放入盆中，按照比例加入烧开的沸水，边加边用筷子拌匀。

2. 等莜面晾至不烫手的时候，揉成面团，盖上湿布和盖子，醒面30分钟。

3. 把莜面团分成25克一个的面剂。

4. 莜面没有延展性，不能拉伸，不适合用擀面杖，要用手掌把面剂按压成饺子皮。皮可以厚一些，薄了容易破。

5. 把土豆和胡萝卜去皮切成细丝，香菇和香芹切成小粒，用油、盐、生抽把这几样原料炒香，炒好的馅最好再剁碎点。



6. 包饺子的时候注意，莜面不能抻，一抻就裂，放好馅后把边缘捏紧。包好的饺子码在蒸屉里。

7. 蒸锅烧开后放上蒸屉，中火蒸8分钟。火力不能开太大，饺子容易胀破。莜面饺子蒸熟后取下蒸屉稍稍晾一下，用手蘸凉水把蒸饺一个个装盘。

8. 莜面蒸饺晾凉之后口感劲道，蘸醋吃。

