

我的食物我做主

## 美极生煎北豆腐

文/图 麦芽儿

苏东坡是一个爱美食的诗人。家里有肉时做肉，无肉时做素菜也是有模有样。在《物类相感志》中，他曾写下：豆油煎豆腐有味。东坡豆腐即是用油煎过后，再用框子和酱料一起煮出来的，煎过的豆腐入了香料的的味道，滋味细腻。

今天这道“生煎北豆腐”采用了东坡豆腐做法中的煎和香料入味的手法，却是和大诗人的豆腐不太相同的做法。我用家常的调料替掉了磨碎的框子和酱料，煎豆腐时挂了糊，先煎后挂糊汁，口感和味道都美极。

原料：

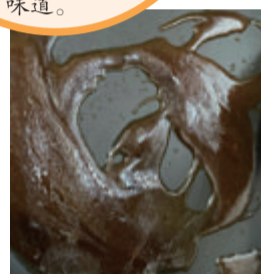
北豆腐一块，小葱，淀粉，面粉，盐，黑胡椒粉，酱油，植物油。

做法：

1. 北豆腐用厨房纸中或布沾去水分，切成长条块。
2. 淀粉+面粉(3:1的比例)+黑胡椒粉+盐+水调成糊汁。把切好的豆腐放进糊汁里，抓匀。
3. 小葱切葱花备用。
4. 酱油+淀粉+水，调成芡汁，在一旁备用。
5. 不粘锅里放油，把挂好糊汁的豆腐放锅里，煎至焦黄。沥油盛出。
6. 改小火，用锅里的余油放入芡汁，不断搅拌，至透明。
7. 放入煎好的豆腐，搅拌均匀。撒小葱花，略煎，出锅。

小贴士

1. 这个菜要趁热吃，小心烫口。
2. 植物油要用大豆油或无香芥花油等，不要用香气太足的花生油或菜籽油，以免影响豆腐味道。



心头味

## 不用一滴油的千层油酥饼



文/图 素悛

娃说：“你做不了千层饼，因为你没有油酥。”

饼做好了，他无法再挑没有油酥的刺，只能说：“你这没有一千层，打了好多折。”

下面我们来看看，不用一滴油，要怎么做出千层油酥饼来。

原料：全麦面粉，大芋头，核桃，盐。

做法：

1. 发酵好一盆面，就像准备做馒头一样。千层饼会擀得比较薄，所以没有发得很蓬松也可以。

2. 准备油酥。把核桃泥和芋头泥放进深一点的容器，用筷子打圈搅匀。需要少许盐带来咸味。要注意的是，核桃要占到七成左右，这样油脂才够，千万不要吝啬。

3. 把发酵好的面团取出于案板上，添加适量干面粉，揉成光滑面团。再分成一个个小面团揉光滑。一定要光滑，前面的工作做到位，后面就更省心。

4. 把一个小面团擀薄，尽量擀成四方形。将油酥材料薄薄地均匀铺一层在面皮上，再用刀划出九宫格。

5. 参考图中标注的数字，把方块1和2叠到方块3上，得到方块A。

6. 把方块A叠到右边的方块5上，得到方块B。把方块4和6叠到方块B上，依此类推。

7. 最后变成一个大方块，边上有馅料露出来，可以把面团捏一捏拢，也可以不用太理会。

8. 把面团轻轻擀薄，放入平底锅，小火两面烙熟即可。如果油酥比例得当，烙的时候会滋滋地冒油，油香四溢，但没有油烟味。

9. 烙熟后，用剪刀剪成小块，欢欢喜喜吃起来。



灵机一动

## 花椒芽煎饼



文/图 笨鸟

我从没见过花椒树，更不知道花椒叶长什么样。在菜市场偶然看见有卖花椒芽的，摊主说，就是春天里花椒树上刚长出来的小嫩叶，有花椒的香味但没有花椒的麻辣。我赶紧买回家，就用它做一个又简单又好吃的煎饼吧！

原料：

面粉100克，清水150克，花椒芽30克，盐1克。

做法：

1. 将花椒芽切碎，与面粉混合，加入盐和水，搅成面糊。

2. 平底锅放一薄层油烧热，舀入一大勺面糊，转动平底锅使面糊平铺在锅里。

3. 两面烙得焦黄就是熟了，盛出来再继续烙下一张。至于能烙几张要看你的锅有多大了。

4. 花椒芽自带层次丰富的香气，不需要配菜就足够好吃了。

