

百吃不厌的

海虾蘑菇烩饭





文/图 麦芽儿

烩饭好吃。好吃的重点在于"软"——饭要软,菜要软,烩饭最后吃的是一个糯烂口感。还不能太烂了,烂到没有口感和味道,就可惜了食材。海虾和蘑菇的搭配是烩饭食材里的最佳拍档。海虾的鲜香和蘑菇的隐形香气混合在一起,有一种微妙的平衡,层次分明又浑然一体。

原料:

米饭300g,海虾6只,口蘑7只, 鲜香菇3只,胡萝卜一根,青椒半个, 豆角8根,姜1小块,盐、黑胡椒碎粒、 酱油、辣椒油。

做法:

- 1.蔬菜洗净,胡萝卜切丝,口蘑香菇切片,豆角切小段、青椒切小丁,姜切碎。
 - 2. 海虾洗净去沙线去须。
 - 3. 平锅倒油,放入一半姜末,再放



- 一些酱油,盛出待用。虾油也盛出。
- 4.平锅洗净倒油,放入口蘑香菇 豆角,淋一点点水,小火,盖盖闷一会 儿。待蘑菇缩水、豆角软了,再放入胡萝卜和青椒,焖一小会儿。
- 5. 待胡萝卜软了, 揭盖, 把菜拨到锅的一边, 另一边用余油, 放入另一半姜末。稍煎, 再和菜混合。
 - 6. 放入米饭,淋一点点水。
- 7. 把米饭和蔬菜混合均匀,放盐、 黑胡椒碎粒,辣椒油(1-2滴)搅匀。
- 8. 关火。把米饭盛出摆盘,上面放 上煎好的海虾。喜欢蕃茄口味的,可 以加入蕃茄酱。

小贴士

- 1. 烩饭时不要用虾油,这样 米饭和虾的味道才有差别,吃的 时候才有更丰富的味觉。煎好的 虾油可以留着拌白饭吃。
- 2. 因为虾里有酱油, 所以米 饭里的盐要少放。
- 3. 辣椒油要少放,最好是几 乎尝不出来的量最好,否则辣油 会盖住蔬菜的香气了。
- 4. 如果吃蕃茄口味的,要把蕃茄酱用油炒一下比较入味。

芒果紫薯酿苦瓜



文/图 素愫

小时候听妈妈说,很多人第一次吃苦瓜时,咬到第一口就吐掉,说它是个难吃的怪物。后来知道苦就是它的特点,苦的食物能清热,我于是爱上了苦瓜。这道用苦瓜做

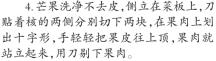


原料:

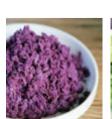
苦瓜,紫薯,芒果。

做法:

- 1. 紫薯连皮切块,蒸熟。
- 2. 去皮,用手捏或勺子压,变成紫薯泥。
- 3. 苦瓜切段, 去瓤。开水焯一两分钟, 过冷水。



5.一把紫薯一把芒果填进苦瓜里。放 入冰箱冷冻十来分钟,取出切片。切时手 稍用力捏紧苦瓜,可切出漂亮的圆片。







灵机—动

炭火素烧烤

文/图 笨鸟

最近烧烤又火了。要说人间烟火气,有什么能比得上炭火烧烤!那么现在流行的简易炭炉能不能在家用?有没有烟?经过亲身实验,我可以告诉你:素食没问题,肉食不行。因为有肉就有油,有油就有烟,有烟就有害。所以让我们愉快地吃一顿无油素烧烤吧。



网购的一次性炭炉,买 大号,适合2-3人。虽说是一 次性,多买一份炭用两次之 是没问题的。大约能用2个 小时。第1个小时温度高,烧 烤速度快,1小时后逐渐降 温,后期可以烤些适合低温 的馒头片、面包片。在家使用 一定要开窗通风、注意安全。

食材:

尽量选择体积小、易熟的食材,比如:豆皮、素香肠、辣椒、小番茄、菠萝、金针菇、豆腐等。像茄子、西葫芦之类熟得慢又容易糊,不建议用。

烤串:

基本原则是选用能同时 烤熟的食材搭配在一起:豆皮 切成宽条折叠成风琴褶;辣椒 选用细一些的横切套圈;菠萝 解辣同时增加风味;大豆蛋白 做的素香肠有烧烤气氛;小番 茄可口好看。

调料:

烧烤粉和剁椒是买的现成的;烧烤酱是我用黄豆酱和番茄酱调配的,1:1混合即可。













