

我的食物我做主

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

入海虾，煎至两面熟，淋

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

心头味

文/图 素慷

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。这道用苦瓜做成的甜点是我的心头爱，生活就是如此，会欣赏苦，才更懂得甜。



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，去瓢。开水焯一两分钟，过冷水。
4. 芒果洗净不去皮，侧立在菜板上，刀贴着核的两侧分别切下两块，在果肉上划出十字形，手轻轻把果皮往上顶，果肉就站立起来，用刀剔下果肉。
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。



灵机一动

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。

烤具：

网购的一次性炭炉，买大号，适合2-3人。虽说是一次性，多买一份炭用两次也是没问题的。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。

