

我的食物我做主

# 厚味牛油果沙拉

文/图 麦芽儿

夜里听着连绵的雨声,突然起了兴致。打开冰箱,取了食材,做了个滋味极丰富的牛油果沙拉。听着雨声,吃将起来。

**原料:**

牛油果2个,小葱2根,蒿子杆或芹菜一小把,香菜一小把,蒜瓣3-4个,奶油奶酪、腌红椰菜、腌橄榄、橄榄油、红酒醋、盐、黑胡椒粉。

**做法:**

1. 准备一个大盘子,蒿子杆或芹菜洗净

后,叶子切碎铺在盘子底部。

2. 牛油果去皮去核,切半,切成片,码在叶子碎上面。

3. 取一个小碗,把切碎的香菜、小葱、蒜放在一起,加橄榄油、红酒醋、黑胡椒粉,搅拌均匀。

4. 奶油奶酪切小丁、红椰菜切碎、腌橄榄切小圈。

5. 把做好的拌料均匀地淋在牛油果片上,再把奶酪、红椰菜、腌橄榄均匀地撒在上面,用叉子搅拌均匀。



**小贴士**

1. 红酒醋用于调味,要少放。

2. 没有红酒醋,可以用其他淡味醋代替。或者有腌橄榄时,可以不放醋。



# 夏日香草咖啡

灵机一动

文/图 笨鸟

身边有咖啡控的朋友,用各种复杂的咖啡壶和不同的咖啡仪式,讲究各种口味的豆子和咖啡粉。如果不是一定要享受制作咖啡的慢悠悠的过程的话,胶囊咖啡就是最便利的喝咖啡的工具了。



有了胶囊咖啡机就喜欢在家制作出各种风味的咖啡饮料了。今天这一款特别适合夏日早午餐或下午茶,苦咖啡+甜配料,椰浆提味,酥饼干冰淇淋和巧克力提供激活脑细胞的糖分和能量,提神清爽又补能量。

**原料:**

咖啡一杯(不加辅料),冰淇淋(香草口味)一球,椰浆(或脱脂奶),黑巧克力,一块酥饼干(或麦丽素)。

**做法:**

1. 咖啡按6:1:1的比例加入椰浆和苏打水。

2. 挖出一球冰淇淋放进咖啡,再放入软化的巧克力酱,搅匀后撒上压碎的酥饼干。

心头味

文/图 王闽九

最近,一见到可以挖洞填料的菜瓜类,我就想蒸点有趣的东西消夏。正好遇上超市晚间打折苦瓜和茄子,高兴地买了一堆回家,然后惬意地挖呀挖……

**原料:**

苦瓜、茄子、虾皮、枸杞子、盐酥花生仁、食用油、盐、鸡精。

**做法:**

1. 洗净苦瓜和茄子,切段。每段都挖一小洞,注意不要穿孔。苦瓜上端的长柄不要除去,留着当瓜盖子,增添乐趣。

2. 取一段茄子,按苦瓜段的数量切出若干茄片作填料。将挖洞挖出的茄子碎片填入每个苦瓜洞里,再在每个洞里放一粒盐酥花生仁,接着斜放一片茄子入苦瓜洞,插入两三粒干净的枸杞子。每段茄子除了各塞入一粒盐酥花生仁外,也插入两三粒干净的枸杞子。然后在枸杞子周围斜插入一圈虾皮,方向统一以求美观。

3. 所有的苦瓜洞和茄子洞都滴一滴食用油。若剩下少许虾皮和茄子碎片,则挤入某一苦瓜洞内,并盖上长柄苦瓜盖子。

4. 将苦瓜段和茄子段移入蒸锅。然后将盐和鸡精混合,用开水调成少许汤水,注入苦瓜洞和茄子洞里。

5. 装盘上桌。

# 苦瓜酿茄子

