

我的食物我做主

# 平锅春饼辣酱比萨



文/图 麦芽儿

在饭馆吃饭,没吃完的小薄饼带了回来,用平锅做了个不用烤箱的小比萨,味道超好!

原料:

小圆饼(春饼)10张,奶酪丝,杏鲍菇1根,尖椒一根,橄榄油,剁辣椒。

做法:

1. 蘑菇和尖椒切小碎丁。
2. 平锅倒一点油,小火,把小圆饼放锅里煎焦。
3. 取一平盘,放一张煎好的小圆饼,在饼上面放好奶酪丝。
4. 再盖上一张饼,饼上涂上辣椒糊,再撒上蘑菇丁和尖椒丁,然后再撒上奶酪丝。
5. 平锅倒一点油,小火,把摆好的小圆饼用铲子放到锅里,盖盖,焖到奶酪融化。
6. 取出。又焦又脆香辣味儿的春饼比萨就做好了,咬一口,又酥又香。

# 咖啡黄糖面包卷

灵机一动

文/图 笨鸟

自从家里有了胶囊咖啡机,以前为减肥买的速溶黑咖啡就再也喝不下去了。真是不甘心就这么浪费掉了,就琢磨着怎么把黑咖啡用起来。有一天突然来了灵感,用它做了咖啡味的面包卷,结果和预期的一样好。那段时间我吃上了瘾,几乎天天吃,出去玩也要带上几个,一口咬下去浓浓的咖啡香,就着白水都好吃。

原料:

面粉250克,低筋粉25克,植物奶(豆浆)200克,油15克,盐2克,干酵母3克,速溶咖啡粉2包,黄糖4包(20克)。

做法:

1. 将面粉、盐、干酵母放入大碗里混合抓匀,倒入植物奶和油,揉成柔软光滑的面团,盖上保鲜膜室温下静置等待发酵。当面团发酵至两倍大,用手指在面团上戳个洞,面团不回弹、不塌陷,说明发酵完成。
2. 将面团轻揉几下排出空气,擀成长方形面饼,均匀地撒上速溶咖啡粉。这里要特别注意,咖啡粉由于速溶的特性,落在面饼上会马上和面团融合在一起,撒粉时要用手指一点一点捻着撒。
3. 再撒上适量黄糖粒。
4. 把面饼卷起来,接口处稍用力捏紧,否则烤的时候容易崩开。
5. 用一把锋利的刀将面卷切成2厘米厚的小面卷,码在烤盘里。
6. 烤盘放入预热好的烤箱,上下火180摄氏度烤15分钟。
7. 这是一款很有嚼劲的小面包,咖啡味浓郁。如果觉得太干可以蘸着热水吃。也可以先把面包卷整条烤熟再切片,口感更柔软。



文/图 李美丹

粗粮和蔬菜中,老南瓜好处算是多的。有膳食纤维和纤维素,又有铁元素,还可以促进肠胃蠕动,有通畅作用。我家老父亲天天老南瓜必备,炒菜吃,饭锅里蒸蒸吃,也可以与番薯、玉米、芋艿一起来个五谷丰登。

今天我要独辟蹊径,做个南瓜饼,清爽可口,甜而不腻,欲罢不能。

原料:

南瓜半块,糯米粉半斤,黄南瓜半根,胡萝卜半根。

做法:

1. 老南瓜洗净、挖籽、去皮、切薄片。
2. 开锅蒸熟南瓜。擦黄瓜丝、胡萝卜丝。
3. 拍南瓜泥。
4. 趁热掺入糯米粉,揉成面团。

# 金黄软糯南瓜饼

心头味



团,分成剂子,搓成圆饼。

5. 平底锅刷油,煎烤至两面焦黄。其间要多次翻转,以免黑糊。

6. 出锅装盘。

