

我的食物我做主

紫米绿蔬豌豆鸡丝饭



文/图 麦芽儿

相比于四菜一汤的正餐,我更喜欢“一碗搞定”——菜饭一碗,又好吃又营养,重要的是省事。

一碗搞定不是盖饭也不是炒饭——盖饭是菜饭分离的,而炒饭里菜太少。一碗搞定是指按照健康饮食配比安排碳水蔬菜和蛋白质的比例炒制的。今天来一个紫米菜饭。

原料:

紫米3杯,大米、小米、高粱米各1杯,豌豆300g,油菜500g,蒿

子杆500g,鸡胸300g,油浸橄榄7颗,香葱、香菜各一根,盐、植物油、黑胡椒粉。

1.四种米淘洗几遍,头天晚上放冰箱里。第二天加水入电饭锅煮熟。

2.鸡胸切小块,开水氽煮,撇去浮沫,捞出洗净,放高压锅压熟烂,晾凉,拆成鸡丝、加酱油、黑胡椒粉炒匀,备用。

3.油菜、蒿子杆洗净切碎。香葱、香菜洗净切碎。橄榄切成小碎

丁。豌豆洗净。

4.平锅放一点油,放入豌豆煸炒几下,加水盖盖儿煮熟(约5-6分钟)。

5.放入蒿子杆、油菜,盖盖焖煮。水沸腾后,开盖,至菜变更绿。

6.放入米饭,把余下的水熬干。

7.在锅里用铲子劈出一小块地方,倒一点油,放入葱花炒香,放入鸡丝和葱花炒匀。再和米饭炒匀。

8.放入橄榄碎,炒匀。

9.关火。放入香菜,炒匀。

豆腐秋葵比萨

灵机一动



文/图 笨鸟

在成功地做出好吃的蘑菇比萨之后,感觉豁然开朗:只要搭配得当,管它正宗不正宗,自己爱吃就行。

豆腐秋葵比萨做起来非常简单,豆腐能起到很好的黏合作用且丰富口感层次,其它几样配菜也都是寻常易得之物,随便做一下就会很好吃。

原料:

面粉250克,水150克,橄榄油25克,干酵母5克,盐4克,内酯豆腐1盒,秋葵3根,剁椒1汤勺,甜玉米粒1汤勺。

做法:

1.将面粉、干酵母和盐一起混合;将橄榄油与水一起混合;将混合液体倒入混合粉中,揉成面团。

2.面团放在盆里,盖上保鲜膜和盖子,等待发酵。30摄氏度左右的气温条件下大约需要1个小时。当面团发酵至原来的2倍大时,手指沾上面粉在面团上戳个

洞,面团不回缩不塌陷,说明发酵完成。

3.在裁好的烤盘油纸上把面团擀成大饼,提起油纸放入烤盘,在面饼上铺一层豆腐泥,用叉子扎些透气孔,再铺上秋葵片、甜玉米粒和剁椒。

剁椒本身很咸,不需要再放盐。

4.烤箱

200摄氏度提前预热好,上下火烤30分钟。豆腐含水量大所以烤的时间要长一些,换成其他蔬菜烤20分钟就差不多了。



心头味

番薯蕷



文/图 李美丹

番薯蕷这个名字有点小众,但也有历史,本人觉得值得推荐。

番薯蕷是用芋艿和番薯粉做的,以前是过年才有的点心。芋艿焯熟,剥皮,压成泥,然后掺和番薯粉,揉一起,做成一朵朵香菇状,翻过来就是一个荸荠模样。从前的腊月,家乡人忙着做番薯蕷,就像现在包饺子一样普遍,人人动手,场面壮观。一个个整整齐齐围在筛子上,等客人来了,抓上几个,与兰花豆、小肠、荸荠、粉丝烧一碗,是最隆重的招待仪式。

原料:

芋子4个,番薯粉半碗,番

茄1个,葱花1把,猪油、酱油。

做法:

1.芋子蒸熟后剥皮,捣成泥。

2.烧一锅滚水,番薯粉搅拌成透明的羹,接着跟芋子泥混一起。

3.揉、搓、压,捏出一个尖尖。

4.番茄炒一炒,一把葱花,拌入猪油、海鲜酱油少许即成。

