

# 吃货可以没有梦想 但不能没有辣椒酱

吃货可以没有梦想，但绝不能没有“老干妈”辣椒酱！炒饭需要她，泡饭需要她，面还是需要她！快来学几道“老干妈”懒人菜式吧！

## 老干妈土豆泥

用料:土豆1个,盐适量,老干妈适量,纯净水适量。

做法:1.土豆去皮洗净,切成片。2.放进锅里煮熟,煮成面的,用筷子一夹就断。3.捞出晾凉,放进保鲜袋里,用擀面杖擀成泥。4.装到小碗里,加入少许盐。倒进少量纯净水,搅拌均匀。5.将土豆泥装进裱花袋里,挤入盘子里。6.浇上一勺老干妈即可。



## 老干妈饼

用料:面粉200克,食盐1小勺,老干妈3大勺,食油1小勺。

做法:1.面粉加水和成面团,准备老干妈风味豆豉酱,做这个饼,要豆豉酱才好吃。

2.把面擀成面片,涂满老干妈豆豉酱,让面片上都沾上辣油,颗粒的豆豉尽量放在面片中间的部位,再撒上些许盐。3.把面片卷好,擀成饼。4.锅底刷上一点油,把饼放锅里烙。5.时不时翻面,熟了即可,烙熟的饼是红色的。



## 超赞的沙拉美味

### 甜椒蔬菜沙拉

用料:甜椒1个,鹌鹑蛋5个,胡萝卜半个,田七苗80g,沙拉汁适量。

做法:1.甜椒把头部切下来做盅,其余的切小粒。2.鹌鹑蛋煮熟备用。3.田七苗开水焯烫后捞出。4.胡萝卜切片煮熟,然后切丁。5.鹌鹑蛋去皮切两半,田七苗切碎放入盘中,加沙拉酱、盐、橄榄油拌均匀即可。



### 水果沙拉

用料:苹果1个,香梨1个,香蕉1根,猕猴桃1个,圣女果适量,沙拉酱适量。

做法:1.水果洗净去皮,切丁放在小盘子里。2.圣女果对半切开,分别装饰在盘子上。3.最后在上面挤上沙拉酱就可以了。



### 鸡蛋彩蔬沙拉

用料:鸡蛋2个,西兰花50克,圣女果5颗,黑胡椒粉1/2茶匙,沙拉酱1汤匙,橄榄油1汤匙。

做法:1.圣女果洗净,切片摆入盘中。2.鸡蛋煮熟后剥去壳,切小块,摆入圣女果盘中。3.西兰花撕小朵,焯熟后捞出,摆入鸡蛋圣女果盘中。4.挤入沙拉酱,淋上橄榄油,撒上黑胡椒粉即可。



### 牛油果柳沙拉

用料:牛油果1个,蟹柳110克,洋葱20克,大葱(或香葱)2段,柠檬6-8滴,橄榄油1勺,甜味沙拉酱1勺。

做法:1.牛油果从中间切半,取出中间的核并慢慢剥下外皮,剥好后切片。2.蟹柳去掉外皮,放入开水里煮1分钟,捞出后晾凉,可以一层一层拨开。3.接着将蟹柳、洋葱、大葱(或香葱)切丝并放上柠檬和沙拉酱。

4.先放牛油果,再放一层调好的沙拉。依次都放好了,摆盘就可以吃了。



### 菠菜培根沙拉

用料:菠菜50克,洋葱4/1个,培根80克,海鲜菇30克,橄榄油,盐。

做法:1.材料准备好:培根切片,菠菜蘑菇切段,洋葱切丝。

2.锅里烧至温热,倒入油,烧至7成熟后放入培根。

3.炒至培根微焦后盛出,锅里留少许油。

4.放入洋葱拌炒出香味,接着放入海鲜菇,并调入少许盐,炒至软熟后盛出。

5.菠菜放入滚水中焯烫1分钟,随后盛出摆盘,接着摆上培根,再摆上海鲜菇和洋葱。

6.撒上一些黑胡椒粉,拌均匀即可。

#### 小贴士 ►►

菠菜焯水的时间一般是进入沸水后,在心中以正常速度默数到二十就可以捞出了,然后浸入冷开水中,使其保持翠绿色。



### 酸奶水果沙拉

用料:原味酸奶一盒,山竹5个,荔枝6颗,橙子1个,黑提适量,蜜桃1个。

做法:1.黑提洗净,荔枝去壳,山竹剥开取肉。

2.蜜桃和橙子去皮切块。

3.取一个大点的碗,将处理好的水果全部放在一起就可以吃啦。

(本版综合)



## 老干妈炒豆角

用料:四季豆200克,老干妈3克,盐1克,味极鲜2克,葱少许。

做法:1.豆角摘掉头尾然后切成段,在水里煮五分钟。

2.锅里倒入油,倒入葱炒香,加入过完水的豆角炒一会儿。

3.加入老干妈炒匀,炒匀炒几分钟分钟后加入味极鲜,加入盐炒匀。

4.翻炒一两分钟,即可以出锅了。

