

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,煮面还是需要她!快来学几道“老干妈”懒人菜式吧!



老干妈苦瓜

用料:苦瓜 200g,老干妈豆豉辣酱1勺,小葱1根,生抽1勺,蒜2瓣,朝天椒1个。

做法:1.苦瓜洗净对半切开去瓢去籽,斜刀切块。

2.小葱蒜切小粒,朝天椒切圈,煮锅开水滴点油,下苦瓜焯水一分钟。

3.捞出迅速过凉,充分沥干水分,热锅凉油小火,煸香葱蒜,加一勺老干妈。

4.炒匀出红油,放入苦瓜,一勺生抽,加入朝天椒,大火不停翻炒,大约一分钟即可。

小贴士 ▶▶

1、喜欢吃苦味的可以不焯烫,直接炒。

2、不喜欢吃苦味的,可以焯烫后再炒,易熟也更容易入味。



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断,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。

3.加入老干妈炒匀,炒匀炒几分钟钟后加入味极鲜,加入盐炒匀。

4.翻炒一两分钟,即可以出锅了。

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 and 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。



老干妈香辣豆干

用料:豆腐干 250 克,柿子椒 3 个,干辣椒 10 个,食盐 3 克,豆豉 10 克,白糖 3 克,植物油适量。

做法:1.豆干洗净,沥干水份,切片,青椒洗净切成丝,干辣椒煎成丝,去掉辣椒籽。

2.油热后放入豆干煸炒,炒到表面发黄,微微起泡的时候,捞取出备用。

3.锅内留底油,热后放入老干妈豆豉,干辣椒丝一起煸炒起香味,放入豆干和青椒炒到均匀裹上红油。

4.在锅内调入盐,糖,炒匀即可起锅。



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。



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。



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.取一个大大的碗,将处理好的水果全部放在一起就可以吃啦。

(本版综合)

