

夏日元气早餐·自制篇

前一晚临睡前准备好食材 为了家人和自己早起半小时 早餐可以不是赶工路上的外带包子和豆浆

忙碌的现代都市生活,很多年轻人可能会花上几个小时研究下班后的晚餐吃什么,却忽视了一日之计在于晨的那顿重要的早餐。相信没有什么比一顿丰盛的早餐更能温柔地唤醒你了。一天中最美好的时光在这一刻开启,当倾注了心思和向往的早餐摆在面前,你的起床气是不是顿时全消呢?不论做早餐的是妈妈、爸爸抑或是爱人,都让人觉得这一刻甚为美好。早餐吃得好,一整天都不会坏。童年,是回忆里最轻快无畏的时光。那时,父母为你构建了一个幸福城堡,时光对你也毫不苛刻,更无需背负沉重的理想。所以,不妨在偶然想起童年美好夏日清晨的时候,为自己和家人做一顿可爱的早餐吧,唤醒元气满满的一天,就像以下两位早餐达人。

记者 诸逸文

随季节更换食材 当季开吃白沙枇杷

关键词:各种水果、瑞士卷、手擀面

早餐达人:五米浅蓝

五米浅蓝是她的微信名,也有不少人亲切地唤她作娘娘。因为与生俱来的动手能力、跟美食的缘分以及过人的创造能力,娘娘的早餐餐桌总是异常丰盛。

作为一个一年级小朋友的妈妈,为丈夫和女儿制作什么早餐,是她每晚临睡前必做的功课。

有的妈妈擅长西点DIY,有的妈妈优势在中式餐,还有的妈妈更拿手将各种速冻食品蒸熟,而娘娘是个多面手。每天早上,刷微信朋友圈、看娘娘的早餐餐桌、点赞,成了很多人的习惯。

几乎所有新鲜的当季食材,在娘娘的早餐中都能见到。除了主食、蔬菜,还有咖啡、当季水果等,搭配全面。这个季节,只卖半个月的青梅,娘娘怎会错过,熬成青梅酱来抹自己烤的吐司面包。这两天,她的家人已经开始吃白沙枇杷了呢。

如果是茭白的季节,那么她做的片儿川里,配料一定会换成茭白。而当季最水灵的毛豆、玉米、铁棍山药,放在小蒸笼里,蒸煮就行了。

娘娘拿手的还有两样中西点,都与面粉有关:手擀面和瑞士卷。手擀面用的是上好的高筋面粉,面条的粗细度会因为浇头的不同而改变。如果是味重的红烧澳洲牛腱子汤面,娘娘会把它擀成略粗一点的宽扁面;如果是清淡的雪里蕻肉丝面,那么,面条自然也会细一点。

至于娘娘做的瑞士卷,吃过的都说:感觉舌尖上的每颗味蕾都被温柔地对待,柔软到心里去了。关于做瑞士卷的窍门,她说,要先耐心地练习戚风蛋糕,这是所有蛋糕的基础。蛋白则要打到湿性发泡,卷的时候才不太容易断裂。娘娘还建议初学者,瑞士卷里可以夹果酱来代替奶油,这样会比较好看。

每天一早一晚,只要有时间就会去农贸市场买食材的娘娘说:“好吃,哪有什么捷径?”这大概就是她的早餐哲学吧。

从“网红”早餐的照片揣摩制作方法

关键词:牛油果、谷物、各种水果

早餐达人:阿莫

生存和生活之间差了两个字:精致,每个认真生活的人,都值得被认真对待。而早饭是对每一天新生活开始的记录,记录你留下的泪、笑,再播种下愿望的种子。早餐,是开启一天的仪式,所以尽量让每一顿都变得庄重而美好。

阿莫是一位全职太太,她说,看着食材在自己手中变成一道道美味的早点,觉得这才没有辜负了它们。一顿用心的早餐,对家人也是一份特别的表白。而自己从中收获的,除了满足感和成就感,最重要的,是一种前所未有的积极生活态度,何乐而不为呢?

阿莫的早餐灵感,往往来自各种传播率很高的“网红”早餐(指早餐本身)。从一张张静态的照片,看出原料不难,有难度的是揣摩制作过程和摆盘。

夏天是阿莫最喜欢的季节,也是早餐灵感最丰富的时候。水果摊上有樱桃、李子、桃子、树莓……各色配齐,没有比这更引人食指大动的画面了。

当然,夏天的早餐餐桌,除了水果,几样好物也少不了。比如,芦笋、芋头、紫薯、紫甘蓝,以及新晋明星——牛油果。

芦笋除了可以水煮、油煎,配上土豆能做嫩绿色的芦笋浓汤。牛油果更是神通广大,阿莫曾做过的、与它有关的食物有:牛油果奶昔、牛油果酱、牛油果蓝莓麦芬、牛油果鸡蛋黄瓜盏、牛油果紫菜包饭、牛油果蓝莓麻薯、牛油果芝士厚蛋烧、牛油果意面、牛油果三明治、牛油果和风豆腐、牛油果培根焗蛋……做西式早餐,有了牛油果就有如神助。

谷物,同样是制作早餐的利器。各种各样的燕麦、五谷杂粮,搭配酸奶、水果,可增加口感,促进肠胃蠕动,晒到朋友圈又能吸引眼球。不过,阿莫说,现在宝宝还小,不能享用她做的美味早餐,所以她现在的早餐都是单人份的,并且和一群志同道合的小伙伴组建了群,每天“打卡”、交流各自的早餐,成为一种习惯。

以前,早餐对于群里的许多人来说,只是赶工路上的一个包子、一袋豆浆;现在,前一晚准备好食材,第二天早上只需早起半小时,就能把食材由生变熟且完成造型拍好照片,这也是熟能生巧的过程。



牛油果松饼



芦笋、滑蛋、面包等,每种来一点。



牛油果鳕鱼紫米饭团



面包、五香毛豆、玉米,搭配时令水果。



微信扫一扫 关注“舌尖上的杭州”
获取更多美食达人的早餐照片



牛油果墨西哥卷饼