

# 有虾有肉有蔬菜,非常时期宅家战疫没有一碗粥解决不了的早餐



我就知道从过了年就开始听从国家指挥老实的宅家共抗疫情了,具体日子,算不出来,如果从大年初一开始算,今天已经正月二十一了,那姑且就算是21天。

21天,足可以让人养成一种习惯,我们已经养成了不出门。

每天确诊病例还在延续,而我和众人一起,每天都在等待好消息。现在真的无法想象战疫胜利后,我们的心情会怎么样?会不会忘记所有的不快而狂欢。在目前这种状态下,我是真的希望大家都能保持目前这种好习惯,天天与家人在一起,按时吃饭正常生活,抛弃过往那些无效外交,是真的,一场灾难来临的时候,能陪伴在你身边的,除了家人还是家人。这场灾难,希望能真正给大家提醒,珍惜身边人。

虽然生活在北方,对南方的粥品异常热爱,以至于家庭生活习惯中多食用咸粥,比如蔬菜粥、皮蛋瘦肉粥、鱼片粥等等。在我家,儿子疯狂喜欢这样的粥品,早餐可以什么都不吃,两碗粥下肚什么都解决了。在做粥的时候,往往我会加大制作量,孩子会在

半中午不到午饭时间再喝上一碗,不为充饥,就是喜欢。

煮粥是一件非常简单的事情,基本早晨起床后,煮上粥就可以做其它事情了,等你忙完早晨起床的一干事情后,粥也刚刚好。

虽然简单省事,但一些小细节还是要注意的。一是制作粥品所用到的肉类食材,要提前腌制起来,腌制的时候,一定不能少了白胡椒粉,去腥提鲜特别有效。下面,一起来看看我的做法。

### 鲜虾瘦肉粥

食材:米 精瘦肉 鲜虾

辅料:香葱 香菜

调料:食盐 蚝油 生抽 白胡椒粉 芝麻油

制作过程:

准备所有食材。整理好备用。

大米洗净放入煮饭锅,加入足量的水。

启动机器15分钟开始煮饭。

煮饭的时候,将香葱和瘦肉放在一起,加食盐、蚝油和少许生抽,再加白胡椒粉腌制起来,这步过程忘记拍了。

粥煮到浓稠后,放入腌制好的瘦肉到锅

里。搅拌均匀,再次煮粥至沸腾。

等粥煮沸后,放入提前腌制好的鲜虾,煮至虾熟,淋入芝麻油,撒香葱和香菜调味,即可食用。

制作提示:

鲜虾提前剥去虾线,放碗中加白胡椒粉腌制。

2.香菜的添加不是必须的,毕竟不喜欢它味道的还大有人在,香菜是根据我家饮食习惯添加的,制作的时候,还可以根据自己的饮食习惯,加入不同的蔬菜,比如玉米粒、青椒、丝瓜等等都是可以的。

3.煮粥粥底很重要,一定要熬到浓稠的状态,上面漂浮着一层米油,这个状态的粥是最好喝和养胃的,早餐来一碗,幸福感十足。

这是我家搭配粥食用的早餐,我喜欢吃玉米,直接蒸熟配粥吃,所以粥里没有再配玉米粒。

我家这样一碗丰富食料的粥品,你们喜欢吗?欢迎留言告诉我,一起探讨宅家躲避疫情的美食生活。

# 美食战疫,炸上一碗酱,只需一锅贴饼子就能解决一日三餐

因为疫情,工期一延再延。心情异常复杂,从之前的欣喜,其实也开始慢慢低落,想着早日恢复正常生活才是正道。

这些日子里,对自己以往的食谱进行整理,从15年之后,因为工作繁忙更新博客不再勤快,造成大量的食谱积压,趁着这样的时间整理发布,一为打发时间,二来也为了当做教材送给家人,这些日子,之前的食谱没少帮助孩子学习食物制作。

今天介绍的仍然是一道组合食谱,介绍两道美食,一道主食一道家常小菜,所以通篇看起来有些长,但只要您耐心看下去,一定会有收获的。作为家常生活,这道饼子和蘸酱,都值得试一试的。

制作这道饼的时候,让我想起小时候,在老家,我烧着地锅,母亲站在锅台后面贴锅饼。地锅贴出来的锅饼特别焦香,但却是玉米面的,我生来不喜欢吃杂粮,就只喜欢吃白面馍,所以,当时的锅饼,不是我喜欢的。

现在,偶尔在饭店,也会吃到玉米面贴饼子,但现在的玉米面却比小的时候好吃多了,不知道是为何?

制作了一些酱,于是,就想着做一个锅饼来配它,所以,我

也学着母亲的样子贴起来,城里的燃气灶,出产的锅饼没法和旧时的比,但作为一种念想,也还是不错的,一锅贴饼,满满的思念啊。

这是一道非常简单的炒酱,却是主食的百搭酱品,这几天的饮食,我就靠它生活了,每天一个馒头蘸着自己炒的酱吃,生活简单而美好。

简单的生活,让人真的少了太多俗世欲望,少了对欲望的需求,人也安静幸福的多了。无欲无求而不是不欲不求,只是把繁杂的东西简单化,从繁就简的生活,其实,也不是简单的。

这个道理,慢慢悟去吧。这世间的道理,凡能说的通的,便不是了道理。

回归本意,开始今天的制作,先来讲讲锅饼。

锅贴饼子的制作:

食材:面粉 酵母 食用碱

工具:铁锅

制作过程:

1.面粉加入酵母,放入面包机中,和面发酵。

2.面和后好,进入发酵。

3.发酵程序结束,面团增大,扒开面团有蜂窝状,发酵即可完成。

4.加入少许食用碱,和发酵好

的面团一起揉匀。

5.用手分成小剂子。

6.逐个揉成光滑的长条。

7.将揉好的面条逐条拍扁。

8.铁锅放入适量的清水煮开。

9.贴入锅中。

10.加盖开始蒸饼。

11.饼子熟了,饼后有黄焦,即可出锅食用。

12.最佳配食,就是这样一碟炸酱。

炸酱

炒酱

食材:黄豆酱 大葱 花生 青红

辣椒

调料:白糖 生姜汁 味精

菜籽油

制作过程:

1.准备好食材。

2.大葱和辣椒切段备用。

3.新鲜花生仁用刀切碎粒备用。

4.炒锅放入菜籽油,加大茴和花椒爆香。

5.放入花生仁炸至酥脆。

6.倒入大葱炸香后,放入辣椒段翻炒。

7.最后放入豆瓣酱。

8.翻炒均匀,加入白糖和味精调味,即可出锅。

锅贴饼子和炒酱,真是好吃的绝配,我这几天,就靠饼子和酱生活了。



制作这道酱料,因为酱是成品,所以,只需将食材爆香即可。大葱切大段,吃葱香味。辣椒最好选用辣味的,可以更下饭。

此道酱料配食各种饼子吃最适宜。制作饼子的时候,食用碱是调和面的酸度,用发酵粉发的面团,基本不会酸,所以,也可以省略不用。

### 特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止3/31/2019  
\*优惠不可叠加使用

**南京饭店** NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**  
电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

**Great American Buffet**  
经典丰富美国大型连锁自助餐厅  
百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
新店隆重开业  
1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

丰富健康沙拉吧 精美甜点  
周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业 (圣诞节除外)  
周日 9 AM - 9 PM  
COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off