

# 疫情之下,我的烟火人生



省事,什么食材都是一种做法,不是一锅炖,就是一锅蒸。

吃了两周的清汤寡水,家里的零食糕点也弹尽粮绝了,从来不知饥饿滋味的我,竟然体验到饥肠辘辘的感觉。

然而,面对先生做的饭菜又提不起食欲。

尤其女儿,吵着要出去吃火锅、披萨和寿司。

在那个历史性的下午,我打开朋友圈,发现各种自制美食霸屏。宅在家的朋友们一个个都变成了“厨神”,对下厨这件事有着无比的热情。

不知不觉,我的味蕾被激活了……

开始深刻体会到了“民以食为天”的真意,决心靠一己之力提升家里的伙食水平。

03

说干就干。

在朋友的微信指导下,先拿家里最多的方便面和午餐肉练手,加个鸡蛋,煎了份方便面鸡蛋饼。

孩子咬了几口,说好吃,满脸都是享受的小表情。

这让我更有劲头去为她洗手做羹汤了。

下了几个烹饪APP,琢磨一阵后,发现做菜没有以前想象的那么难。

选取自己喜欢也能做的菜品,重点是好吃和简单,一一记录下来。

翻遍了橱柜,真心干净啊,要啥没啥,连包淀粉都没有。于是下单配齐食材和调味品。

开工啦。

依次做了培根炒卷心菜、鸡肉香菇汤、香煎三文鱼、咖喱肥牛饭

……

孩子狼吞虎咽,连吃两碗饭,说比饭店里的还好吃,内心升起浓浓的幸福。

每次都会和孩子讨论,这个菜有哪些不足,配料放多放少啦,食材偏老偏嫩啦,火候偏大偏小啦,以便下次改进。

在这个过程中,我也开始熟悉了一些烹饪原理。

比如肉要变嫩,提前腌制;包菜要手撕,黄瓜要刀拍,土豆要刀切;葱姜蒜爆锅、高温速成等等,煎炒烹炸都有长进。

学会了做饭后,就对方便面、自热饭失去了兴趣,觉得生活不能如此潦草,还是自己做吃得舒服。

原来避之不及的厨房,居然开始有点上瘾的感觉了。

晚上想好第二天要做的菜,次日早上醒来在生鲜平台下单,洗漱好后,食材也差不多配送到小区门口了。

出门取回菜后,先做简单的早餐,三明治、面点或粥,然后喊女儿起床。

本来她起个床总要磨蹭片刻,在美食的诱惑下,速度立马嗖嗖提升了。

孩子吃完舒展一下身体,不吝赞美:“美味的早餐,谢谢妈妈。”我这浓浓的慈母心啊,觉得早起做饭真是太值了。

在孩子的要求下,还开始尝试小甜点。

用一罐椰奶,一点白砂糖,吉利丁和椰蓉,做了份椰蓉小方,有模有样的。

就这样,慢慢从料理小白,磨练成了家常小厨。

几十年来想象中天大的事情,

居然就这么容易解决了。

更可喜的是,在我的身体力行下,先生也开始认真做饭了。

04

毕竟时间有限,不能花太多时间,我做的都是简单的饭菜。

所谓简单,就是在保证营养和口味的基础上,食材简单,辅料少,调味品少,烹饪时间短。

还有一点,就是一周的食材最好批量处理,分包冷藏,能大大缩短每次做饭的时间。

我家一日三餐的标配是:早上三明治或粥,中午下面条或炒饭,晚上吃饭。

做三明治很简单,涂上各式酱,一片生菜叶,水果蔬菜火腿培根鸡肉轮流换,可以一周不重样。

再配上一杯牛奶、果汁或咖啡,美好的一天开始了。

不想吃三明治了,就煮点香菇鸡肉粥、皮蛋瘦肉粥、杂粮粥,换换口味。午餐就各式面条、炒饭、盖浇饭交替。想省事的话,网上也有几种好吃的浓汤料和拌面酱。

晚餐只要会做二十来道菜,几道汤,就足以排满一周菜谱,轻轻松松搞定伙食。

幸好有这么一段时间,让我看到了下厨房的意义,发现自己以前的狭隘。人间烟火味,最抚凡人心,为家人下厨是件非常幸福的事情。孩子需要妈妈的味道,爱人需要家的味道。认真做饭不但提升了全家的生活品质,更是一种健康环保的生活方式。

若有朝一日遭遇饭店关门、外卖难觅的时候,厨艺就成了生活必备技能。

生活够艰难了,吃饭一日三次的事,再不幸福怎么能行呢……

过去的一个多月,可能是我成年以来遇到的最长的一个假了。

有大段的时间去做自己平时想做没有做的事,也有了精力去做自己以前不感兴趣的事。

对我来说,最大的收获,是学会了下厨。

01

很长一段时间,不太能够理解那些饮食大过天的人。

人生中可以做的事情太多了,有趣的事情犹如漫天繁星,为什么要把自己的时间和心思,全部耗费在厨房里呢?

对这些很多人在乎的东西我都完全不care,一日三餐只求速成,凑合就行。

朋友说我是一个活在自己世界里的人。

然而再好养活的人,也要食人间烟火,家里总得有人做饭。于是,让先生成为会做饭的男人,一直是我的家庭理想。

在我的大力激励和鞭策下,先生勉强强成了厨房担当。但他打下厨艺基础之后,就止步不前,拒绝精进。

用他的话说,“没有必要花那么多时间做饭呀!”

自从有了外卖平台之后,先生干脆就只煮点饭和汤,其它菜叫外卖。虽然知道外卖没有营养,但对视下厨为负担的人来说,省心才是最重要的。

没想到,一场疫情,逼得我变成了厨娘。

02

转折点出现在2020年元月。疫情突袭,居家隔离成了最流行的自卫方式。

餐厅关门了,原来隔三差五出去解解馋,现在只能自己家里做。

外卖也不敢点了,怕不卫生。失去了外卖的点缀,这才发觉先生做的饭实在有些粗糙。

他还是不愿花心思做饭,为图

## 春天,这款早餐多给孩子吃,不用一滴水,营养易消化,越吃越聪明

一谈起苹果,相信大家还挺熟悉的,现在苹果大量上市,价格又便宜,我们可以多买些苹果来吃。因为苹果含有多种维生素、矿物质与粗纤维,可以促进肠胃蠕动,帮助消化与排便,还能养护调理肠胃。特别是小孩子,一定要经常吃苹果。因为苹果里面含有丰富的锌元素,有增强记忆力的作用,并且可以增强抵抗力的。要不然家长们也不会经常说“一天一苹果,医生远离我”。

大家吃苹果的时候,都喜欢把苹果洗干净直接吃,或者是削皮再吃,今天教你解馋新吃法,既当早餐又当甜点,上桌就吃光。这做法就是苹果早餐饼,不需加一滴水,在脆脆的苹果粒里面加入白糖、鸡蛋和糯米粉做成煎饼,还不揉面不发面,用这种方法煎出来的苹果饼,软糯香甜又带有脆脆的口感,受到全家人的喜欢,尤其是孩子最喜欢吃了。早餐的时候这样吃,再配上一碗粥喝,更是非常的爽口。

【材料】:糯米粉 100克、苹果 2个、鸡蛋 1个、白芝麻 适量、白糖 50克

【做法】:1、苹果去皮去核,再切成丁,苹果很快就会氧化变色,最好放入水里防止氧化,等全部切好了再捞出来,然后放入白糖腌制20分钟,喜欢吃甜的朋友多放点,苹果会腌制出很多水,然后把水倒掉;

2、敲入一个鸡蛋到糯米粉里面搅

散,使糯米粉成絮状,然后用手捏搓结块的糯米粉,把糯米粉搓散,直到糯米粉全部变成淡黄色的细粉状;

3、把糯米粉分次少量的加入苹果里,这里主要是起到粘合作用,以免加得太多,后面成品就太干了;

4、用筷子搅拌均匀,使每一粒苹果都裹上糯米粉,像这样黏稠的糊状就可以了;

5、用手抓起一小把,用力攥几下,看着颗粒分明的苹果丁会黏在一起,攥成一个小球再按扁;

6、煎锅刷一层油,放入苹果饼小火煎,撒上些白芝麻,煎的过程中苹果会变软,用铲子轻轻按一下,煎至两面呈金黄色时,淋入1汤匙水,立刻盖盖利用水蒸气焖1分钟左右后即可出锅,没啥技巧,特别简单;

苹果的天然果香和糯米粉的软糯结合,相比传统的南瓜饼以及土豆饼,口感更丰富,味道更香甜!如果你家里也有一些苹果和糯米粉,值得一试哦!

【小提示】:

1、如果不喜欢这种有颗粒感的口感,可以先把苹果煮一下,之后再加鸡蛋和面粉搅拌均匀,这样的苹果饼吃起来就比较软。

2、糯米粉少量多次加入,免得做出的面糊太干。



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價  
营业时间:9:30am-8:30pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100