

总喜欢深夜分享美食的上班族，一人食，也要精致，这样做简单好吃



中年的上班族，面对的各种压力一点也不比年轻人少。所以工作仍需努力，家庭更要兼顾。身边不少跟我年纪相同的朋友，孩子离家正读大学，先生只有早晚两餐在家吃，中午往往是一人食。她们大部分的午

餐，或点个外卖，或者胡乱对付点，有的甚至把自己当作剩饭处理器，为的是既不浪费，又能节约时间解决温饱。其实这样不可取，一人食，也要精致。

今天我就为大家分享我经常吃的午餐，

当然，它不仅仅是可以当作午餐，还可以是晚餐，我分享它，是因为它的便捷性，做好前期准备，进门就能吃到热乎乎的饭，而且饭菜一锅出，当然，再配一个汤，就更是完美了。这个，您自己根据情况添加就行。

做这个饭，我们就用家中有预约功能的电饭煲，如果想把当成午餐，就在早上出门前准备预约好，如果是当成晚餐，那就在中午把它处理妥当。或者时间来得及，您可以不用预约，在电饭煲做饭的过程中，再准备点小配菜，那样就更棒了。

这个饭菜一锅出，您的食材可以经常变换。今天分享的是河蟹饭，饭鲜香而微辣微咸，出锅直接就能吃，非常的方便。河蟹在深秋肥美而价格不贵，一定要趁这个季节食用几回尝鲜解馋。下面我就把做法分享给大家：

所用食材：

大米1杯 河蟹3只 郫县豆瓣酱1大勺 葱1段 姜3片 蒜3粒

具体做法：

总喜欢深夜分享美食的上班族，一人食，也要精致，这样做简单好吃

1先处理河蟹。买回家的河蟹我通常会放在水中冲洗，然后养在深盆中，用时将它用牙刷再次刷洗干净。在这里提醒大家，河蟹一定要食用活的！将河蟹的蟹壳打开，去

掉蟹腮，蟹脐等一些不能食用的部位。

2锅中加入适量的油，然后加入郫县豆瓣酱，姜葱蒜一起炒出红油后加入蟹同炒。炒至蟹身变红，蟹膏凝固即可关火。

3大米洗净后放在电饭煲中，加入适量的水。大米与水的比例我一般用1:1.5。不同的米吸水量不同，这个您根据自己平时煮饭的经验来就行。

4将炒好的蟹也放在锅中。只放蟹就行，锅中葱姜蒜就不要放了，然后在锅中再放一片新姜。

5启动电饭煲。我是直接煮的。您可以开启预约功能。我用的是臻米UFO电饭煲压力锅，这个锅，一锅两胆，既是饭煲，又是压力煲。锅子能智能识别双胆，这是行业首创。在饭煲模式下，煮饭能精华煮，快速煮，营养蒸，煮粥，做蛋糕。在压力锅模式下，煮肉煮杂粮煲汤，中途能自动排压，并且在过程中随意加菜，锅子用完了还能进行蒸汽洗，一锅多用。

6食用时开盖。看一下，蟹与米已经完全合体。

7蟹膏肥美，鲜香之气已经渗入米饭。

8撒点葱花，出锅！

来一碗，因为有郫县豆瓣酱，所以这个饭微咸，微辣，先吃蟹，还是先吃饭，您自己决定吧！

一锅煮出可以封存一个冬天的甜蜜，抹面包当果酱，泡水喝可润嗓子

有一种花，总在深秋绽放，可以说是香飘万里。妈妈家小院种了一棵，每次我还没进胡同就能闻到它的幽香，顺着它的指引，闭着眼睛也能找到家门。这个花就是桂花，每年，我除了摘下做桂花蜜，还会晒一些干桂花，另外，还有用它们做专属于深秋的甜蜜。

今天就与大家一起分享这个甜蜜，用秋梨和桂花，加上冰糖，煮成果酱，煮上一锅，可以封存一个冬天。嗓子不舒服时，取一勺用温水冲饮，润肺清咽。孩子们想喝饮料时，给他们来一杯，秒杀超市那些标有一堆增加的剂的。

这个果酱，我们还可以用它来抹面包，做成其它的甜食。今天我与大家分享个简单的，用电饭煲来做，不用打成泥，不用一直站在锅中不停搅动怕糊锅，就用电饭煲轻松做出！

所用食材：

秋梨6个 冰糖200克 柠檬1个 桂花适量

具体做法

1先将梨去皮，梨您可以选雪梨，黄金梨，秋月梨等等，我用了两种。雪梨的果肉颗粒要略粗一点，您可以根据自己的喜好来定。

2将秋梨用擦板擦成丝，去掉梨核。这种方法比用刀切块更省事，有的朋友喜欢用料理机将梨肉打碎，也可以。

3用刀粗粗切几刀，然后将梨丝放在容器中，加入冰糖，再挤上柠檬汁，密封腌制一个晚上。

4第二天取出，梨本身的汤汁加上冰糖融化，汤汁已经变得非常的多。

5将腌制好的梨连同汤汁一起倒入电饭煲中。

6再撒上一把干桂花。桂花的用量您可根据自己的喜好来，但也不要太多哦！

7选择电饭煲的煮饭键，我用的是快速煮，时间是30分钟，如果是雪梨，请选用精华煮。

8时间到，这时开锅时的样子。梨丝用勺子轻碰即碎。我喜欢略带颗粒感的果肉的，轻嚼即化，吃到嘴里一点也不觉得粗糙。如果您感觉梨酱的汤汁太多，可以将它再煮一会，我没煮。

9趁热装瓶，所用的瓶子一定要干净无水无油，这样才能保证果酱不变质。

我又加了一层桂花蜜，让梨酱的味道更香浓。取两勺，冲上温水，甜丝丝的，微香，也特别棒！



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

请扫码入稻寿司群

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

新店隆重开业

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10% off

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791