



新的一天,从食欲开始

老底子的早餐正随着肯德基的安心油条又或者麦当劳的“麦满分”的出现而渐渐退去,不过在家做早餐依然还是最完美的选择,你知道怎样煎一个让你充满食欲的鸡蛋吗?特约早餐顾问美食达人文怡准备了传统中带着小创意和小心思的营养早餐,学上几招吧。



特约早餐顾问:文怡

◆营养早餐搭配:煎鸡蛋+牛奶土司

这是最简单也最适合所有年龄层的营养早餐搭配,文怡说就是这么简单的早餐,用心一点也会有完全不同的效果。

你是这样煎鸡蛋的吗?

原料:鸡蛋1个、煎蛋器或洋葱圈1个、盐1/4茶匙(1克)

做法:1.平底锅中涂上一层薄油,加热到7成热时,放下煎蛋器(或切好的洋葱圈)。

2.将磕开的蛋液倒入煎蛋器(或洋葱圈)里,调成小火慢慢煎到底部定型,均匀地撒上一些盐,待颜色变成金黄色,蛋液凝固即可。

超级啰嗦:

**煎好的鸡蛋可做为早餐和面包搭配,加入黄瓜片、西红柿片和奶酪片一起食用。我推荐光明牌的片状低脂奶酪,另外,超市中出售一种真空包装的三元牌的名为北京干酪的,味道也相当相当好。

**市面上能买到很多形状的煎蛋模子。实在没有可用洋葱来做:将洋葱横向切开,用手轻拨即能形成一个圆圈,用这个办法还能使煎好的鸡蛋带有一股洋葱的清香味。

**不喜欢吃单面煎的鸡蛋,就用铲子将鸡蛋翻一个面,再煎15秒钟就可以了。

◆营养早餐搭配:日日养生黑芝麻稀饭

偶尔可以吃一下这样滋补的早餐,搭配也可以随意一些,稀饭、麦片都可以。



原料:芝麻200克、盐1茶匙(5克)

做法:1.平底锅置于火上,锅内不放油,将黑芝麻倒入锅中,持续用最小火加热。在加热过程中,不停用铲子由底部向上翻动,使芝麻能够均匀受热。

2.大约翻炒8分钟左右,当有个别黑芝麻在锅中“跳舞”就差不多熟了。

3.关火后,将黑芝麻放在通风的地方自然冷却。

4.将冷却后的黑芝麻倒入搅拌机,搅打20秒钟。调入盐,搅拌均匀,即可放入瓶中密封保存。

5.可以每天直接进食一勺,也可以分别配合粥、稀饭、麦片、牛奶等佐餐食用。

超级啰嗦:

**黑芝麻在食用前或制作甜点前,需要先经过炒制,一定要用最小的火来不停翻炒。目的是加热变熟,还可以让芝麻当中的水分排除,口味更加鲜香。

**除了炒制,也可以用烤箱180度将芝麻烘焙至熟,但烘焙出的芝麻,没有炒制的香。

**制作好的芝麻粉,要密封保存,放在阴凉的地方或冰箱冷藏,可防止受潮和泛油。当然,尽快食用,和适量制作更佳。

**食用黑芝麻的益处太多,补肝肾肾滑润肠道,抗氧化,延缓衰老,美化肌肤,增强记忆力,乌发等等。

**建议作为家中常备的养生食品,每日一勺,就ok啦。

那些老底子早餐,你还记得吗?

常常有相熟的朋友抱怨,为什么那些曾经在街头巷尾吆喝的五毛钱的葱油饼、三毛一个的牛肉煎包和1块2一碗的牛肉汤再也不见踪迹,那些曾经在上学路上跟早起打酱油的阿婆争抢一碗豆腐花时光不再清晰可见,还有巷口的那个卖小笼包子的早餐摊老板又去了哪里?

而这些久远的老底子早餐,你还记得它当年的味道吗?“阿六头”安峰写了整整一本《吃遍杭州》,书中记载了我们日日走过的巷陌其实有着深厚的文化积淀。杭帮菜不同于其他的菜,“吃过肚饥,看过忘记”太过肤浅,而应该细细品其中滋味,听其中故事。

孩童时代的早餐总是让人回味无穷,而现在,越来越多的城市人搬离了弄堂老屋,乔迁到一个个新建的居民小区,老底子早餐早已消失于簇新的商业裙楼间,或许只有在那些很老很旧的居民生活区里才能找到。

过去,我们吃的早餐既省钱又干净,那时候的家庭早餐大都吃泡饭。只要把隔宿的冷饭加些水一泡,放在煤炉或煤气灶上滚一滚,然后端到桌上一碗碗盛出来就可以吃了。过泡饭的小菜,也与这清水白饭一样清爽:酱瓜、乳腐是桌上的永恒主角,考究一点的则有花生酱、雪菜丝。当然昨天吃剩下来的一碗咸菜毛豆子也是很“杀饭”、“落胃”的。

逢到休息天有空的时候,可以到弄堂口的大饼油条摊去买几根在油锅内余得腊黄的油条,用一根细长的黄草茎穿着,用一张纸托着滴滴答答掉下来的油回到家里,把胖鼓鼓的油条掰开,用筷夹住一段蘸蘸酱油过泡饭吃,这个味道真是好得难以形容。最难能可贵的是,吃的时候从来没有担心过这油条的油是不是干净、颜色有没有发黑?这好吃的东西会不会有致癌物质、脂肪含量是不是会太高?

不在家吃泡饭的会跑到弄堂口买上一团菜饭,坐在摊头的长板桌前,再来一碗咸浆或甜浆,也费不了几角钱。那时候的咸浆比起现在永和豆浆店或新丰小吃里面的咸浆要好吃多了,主要原因是里面加的佐料又多又好:什么剪碎的油条啦、虾皮啦、葱花啦、酱油啦、麻油啦、辣油啦……等到一大勺淡豆浆浇上去,白白的豆汁便化开了,变成一种像豆腐花那样的美味。这种平民化的摊头一大早的生意总是特别的好,急着上班上学的我们就坐在摊头拂拂飘扬的遮阳布后面,在对着炉口呼呼吹风的鼓风机声中,既省事又省钱地解决了一顿早餐。

来《城市假日》秀秀你的Teddy Bear

风靡全球的Teddy Bear,今年夏天来到了麦当劳,麦当劳赋予这些可爱的Teddy Bear酷劲十足的个性,6月25日至7月27日将在全球首发4款夏日酷熊。

灌篮熊“酷帅”是一位篮球达人,爱穿红色T恤,喜欢在烈日下炫技;摇滚熊“酷炫”是一位用灵魂唱歌的创作型歌手,沧桑的嗓音下却有一颗柔软的心;DJ熊“酷音”人称至尊掌碟人,专注于打碟事业,喜欢开派对,结交朋友,爱打电动,特别怕闷;冲浪熊“酷玩”爱冒险,视自由为生命,最大的梦想就是能去遍全世界所有的冲浪胜地。

如果你和你收藏的小熊也有如此酷劲十足的个性,就来参加《城市假日》为你量身定做的Teddy time活动吧,你可以给你家小熊戴上酷酷的雷朋墨镜或者让它抱一个迷你版吉它,给我们email几张酷酷的小熊照片,并写上你赋予小熊的个性,当然别忘了留下你的具体联系方式。我们将在下面四期报道中刊登读者提供的和麦当劳当季推出的酷熊个性最相符的照片,每周将会评选出一张最具个性小熊照片,奖品为麦当劳酷熊一套。

邮件地址:csjxf@zjnews.com.cn
电话:85311080



格兰仕 A6 光波炉 还厨房一片“绿荫”

炎热、油腻、烟熏火燎……春夏秋冬,晨昏早晚,酷热的厨房、烦琐的细节让现代生活略显乏味、枯燥。然而居家过日子,总离不开一日三餐等细节。有没有想过你的厨房也可以藤萝缠绕,花香鸟语?居所始终都是窗明几净?甚至不请工人也可边煮饭边听音乐看电影?……

这些拥有童话般色彩的生活,随着现代科技的发展,已变成现实。这时候,你只需在家配置一台格兰仕 A6 微波炉,就可以把煮饭、煎炸、炒菜、炖汤等环节轻松解开。由于电能取代传统的煤气燃料,避免了炊烟的产生,封闭式烹调让厨房变得清新安静。做饭做菜时,把食物味道调好放进微

波炉,设定好菜单就可以轻松做自己喜欢的事去。

而且,A6的时尚化设计,边上镶着中国式的“行云流水”印花,全镜面钛膜炉门加上智能操作面板设计,又让这款传统文化意味浓厚的光波炉不失现代家电的时尚典雅。针对中国美食烹饪高要求、多样性的特征,格兰仕还特别为A6光波炉添加了“蒸汽魔块”,可有效抑制微波、光波加热食物时水份、营养和维生素等的流失,十几分钟的烹煮两三分钟完成。

想时刻享受大自然的呼吸?想在美妙的音符与绿荫中漫步?厨房装备的小改变相信会带来生活的大改观。

美的 Midea 空调

时尚新煮妇从《快乐家宴》起步

6月21日节目抢先看

快乐家宴

HAPPY FAMILY BANQUET

杭州电视台生活频道周六17点播出

不一样的厨房,一样的新鲜生活。

本期“名人厨房”,我们为大家献上的一道地道的东北名菜,“地三鲜”,浓郁的北方特色和富会让您耳目一新,在“两岸咖啡吧”则会教大家做一款美容养颜的健康饮品“蜂蜜胡萝卜汁”。

【名人厨房】之“地三鲜”

本期“名人厨房”我们请来了浙江电视台的主持人,李悦,她曾活跃于各大综艺节目,并多次担任重大活动与晚会的主持人,平时主持节目自然是一把好手,来到厨房与主理人打交道的,她的表现会如何?这个高大的东北女生,让我们见识了厨房里的她另一面。茄子、青椒、土豆,这道简单且营养丰富的菜,炒在一起,却能炒出不一般的滋味,这其中需要一些技巧,那就请跟着李悦一起,学做这道美味可口的“地三鲜”吧。

【两岸咖啡吧】之“蜂蜜胡萝卜汁”

今天给大家介绍这款“蜂蜜胡萝卜汁”,具有强身健体,促进消化作用,对各种维生素缺乏症也很有效。

需要准备的原料有:蜂蜜8克,胡萝卜230克,将胡萝卜洗净,切成小块,放在果汁机榨成胡萝卜汁,加入蜂蜜,搅拌均匀加入适量冰块搅拌均匀即可。也可加入一两苹果汁,味道很不错哦!注意:胡萝卜在挑选时购买时,选着色泽鲜艳,一定要选新鲜胡萝卜汁才更健康的。家里饮用,最好是在早晚空腹时。