

乐活·寻味



懒人餐 让光棍吃出好胃口

□记者 闫卫利

光棍节,这个让单身人士虐心的日子快要到了。不管你是惨兮兮地独自哀怨,还是要借机雄赳赳地打个翻身仗,咱革命的本钱是不能丢的,所以,在一个人的日子里,一日三餐可不能马虎,既要吃得响的胃,也当是成家前的练兵吧,说不定做得一手好菜的你很快就能引来心仪的另一半。

1 早餐: 中式“汉堡” 几分钟搞定

单身一人,吃饭就图个简便快捷。小记单身那会儿早上最喜欢做鸡蛋饼。早上起床后,搅一大勺稀面糊,打个鸡蛋,再放几片青菜叶或者胡萝卜丝,放上盐和调味品搅匀,然后开火把平底锅烧热后倒入油,把面糊倒入平底锅,转动锅让面糊均匀铺满锅底,盖上锅盖,调至小火,然后去洗脸、刷牙,其间只需把饼翻个身,也就几分钟的工夫,香喷喷的鸡蛋饼就做好了。热一杯牛奶,就着热气腾腾的鸡蛋饼,一天的好心情就此开启。

做煎饼还有一种更简单的方法,就是搅一些稠面糊,里面放入自己爱吃的肉、蛋、菜和调味品,往电饼铛里一铺,洗脸刷牙和烤饼两不误。

如果你喜欢吃面包,可以煎个鸡蛋,将面包用微波炉一热,用面包夹上鸡蛋和生菜,抹点儿草莓酱或花生酱,再冲上一杯燕麦片,也是不错的营养早餐。

2 午餐:要快不要凑合

早餐吃好,午餐吃饱。小记一朋友虽是资深单身,却从不亏待自己的胃。她的午餐做得既丰盛又快捷,煮饭期间还能美美地看电视休闲呢。

她喜欢的午餐是鸡汁米饭。先把米淘好,放入电饭煲里,把买好的鸡块洗净,土豆、胡萝卜、香菇切成块。炒锅里的油温热后放糖,糖变红时把鸡块炒变色,放入切好的蔬菜及调味品翻炒,一两分钟后,添入适量的水,水开后连菜带汤倒入电饭煲盖上盖焖煮。这边她磕着瓜子看着电视,或者躺在沙发上美美地打个盹儿,那边电饭煲里热腾腾地焖着美味,约20分钟,鸡汁米饭就出锅了。

速冻饺子一向是单身人士最热衷的食品。可一份饺子毕竟太过单调,小记打听到一个菜谱,看人家是如何吃饺子的吧。

把番茄洗净切块,土豆洗净去皮切成薄片。热锅里倒入两汤匙油,再倒入番茄块,小火翻炒至其软烂成浓汤,倒入土豆,继续翻炒,让土豆均匀裹上番茄汁,加水一碗,盖上锅盖煮开,调中火再煮几分钟,下入饺子,就像平常煮饺子一样,每次煮开,倒入一些冷水,煮开再倒,如此三次(水量不可多,不然汤汁会被稀释),再加一点儿白糖和盐、生抽调味,将适量水淀粉倒入锅中,边倒边搅拌,待汤汁变稠即可盛出。这样一碗番茄土豆炖饺子会让你吃出幸福的满足感。

喜欢吃面食的朋友不妨学学这位懒人的做法。一次多买些担担面,用水煮熟后捞出,淋上香油,边搅拌边用风扇吹凉,等彻底放凉后装入食品袋放入冰箱。中午回家把面在热水里一焯,煮上一把青菜,切点儿火腿,或者浇上自己喜欢的料汁就可以享用了,超简单。

3 晚餐:饭菜一锅出

忙碌了一天,晚上下班如果不在外就餐,就动手为自己做个小火锅,让孤寂的心在沸腾的热气中聊以慰藉吧。

将清水煮开后,放入自己喜欢的火锅底料,再次沸腾后将海鲜丸子、土豆片、莲菜、金针菇、白菜等入锅,食物熟后撒一些鸡精,滴几滴香醋,就可以开吃了。如果你喜欢蘸着料吃,很简单,捣点儿蒜泥加入芝麻酱和盐,把食用油加至温热后放入花椒,花椒要适当多一点儿,炸出香味后,捞出花椒,把油倒入蒜泥里搅匀就OK了。

如果你想减肥,晚上就要管住嘴,以下筒餐保证让你舒适了胃,还瘦了身。晚上回家往电饭煲里添上水,放入小米,把茄子切成条放入盘里,再放到电饭煲的笊子上,下面煮小米,上面蒸茄子,几分钟后饭菜就出炉了,蘸上自己调的酸辣汁吃,绝对美味。

没减肥打算的朋友,想吃馒头又懒得出去买,弄几个鸡蛋,拌上面,少添点儿水搅匀,把自己要炒的菜入锅后,锅底添点儿水防止糊锅,然后把面糊均匀地倒在菜上,调至小火,啥调料也不用,菜饼就做成了,菜的香味融入饼中,很是美味,这招儿是不是够懒呀,那就快点试试吧。



新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号:lywb20

美食征集热线:15137956968

吃货来报到 美食随手拍

1. 必须是吃货一族。
 2. 将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。
 3. 所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是东坡肉。
- 参与方式:
1. 发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com。
 2. 登录新浪微博 @洛阳晚报,微博前加上 #吃货驾到#。

茄汁面



#吃货驾到# 在老城区北大街丹尼斯量贩对面,有一家茄汁面馆。该店环境幽雅,大碗茄汁面味道鲜美,削面量足。特别是那白的面、红的汤、绿的菜,看起来就能勾起人们的食欲。天冷了,热乎乎地吃一碗很是暖和。
via@海子

过桥米线



#吃货驾到# 有一家云南过桥米线非常好吃,每次经过这家店时都忍不住想吃。这家米线店在洛龙区学子街上,有6元锅底、10元锅底,锅里面有干张、豆芽、雪菜、鹌鹑蛋等,菜品丰富,汤汁清新,味道纯正,想解馋的吃货可以去解解馋。
via@执子之手

(闫卫利 整理)

美食发现 百川面馆 特约
地址:老城区黄梅路与马路街交叉口
订餐电话:13525441808

吃货驾到 养生汤王酒店 特约
养生汤王德意坊豆捞
订餐电话:65786788
69951666