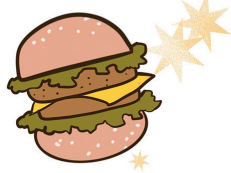


15分钟搞定美味一餐?

宅家快手菜

说“我可以”!



打开各大电商平台,你会发现越来越多的预制菜、半成品料理包、速食袋装方便快手家常菜占据了视线,这些五花八门的产品,让人可以免去了买菜、洗菜、切菜的前端步骤直接进入烹饪过程。

预制菜、快手菜的急速冷冻锁鲜技术不会破坏食物本身的物理构造,相对于其它速食品,还保留着食物原本的营养口感,复杂工序简单化是其最大特点,哪怕是零基础厨艺也没问题,下班回家比较晚或疫情反复时期外出不便时,是让自己和家人便捷吃好的“利器”。而且稍加变通,你还能在快手菜料理包的基础上再延伸收获一道不一样的菜式,创作的过程同样简单有趣。

■新快报记者 陈斌/文 VCG/图



01 魔术手

万能食材鸡蛋的N种变幻

家中常备食材的清单中,鲜鸡蛋是一定少不了的;一枚小小的鸡蛋,好处和作用可是大大的,放冰箱保存一个月应该不成问题。

常规的煎蛋、炒蛋甚至打一个蛋花汤这种操作自然不在话下,而不管作为主角还是配角,鸡蛋都能发挥其超越自我的功能效果。

比方葱油饼或手抓饼这一类现在比较流行的快手主食,日常烹饪不用放油,热锅小火两面煎到略微焦香就可以吃了,非常方便。倘配上一枚煎鸡蛋,裹起来吃,就很有鸡蛋灌饼的腔调,感觉上就不那么简单了起来。

再比方日常买一块老豆腐(或网购成品包装的攸县豆腐),切成正方形;一枚鸡蛋打在碗里,将蛋液搅拌均匀,然后就可以起油锅,让那些四方的豆腐片们每一片都裹上蛋液,平

铺在锅里以中火煎之。

这时候你可以去调一个酱汁,主要配料包括生抽、蚝油、蒜末、辣椒酱、腐乳等,有啥加啥,无需拘泥,随自己口味喜欢以及家中有何存货,调好的酱汁加少量清水备用。

等到豆腐两面都煎到美丽的金黄色之后,把调好的酱汁倒进锅里,鸡蛋豆腐们会迅速地吸收酱汁的润泽,稍稍翻一下锅就可以关火装盘了。

一块豆腐用一枚鸡蛋的蛋液已经足够,但鸡蛋遇上生抽和蚝油,那简直就如同开启了肉香的开关,好吃不贵。

蛋炒饭吃得多了,咱们可以尝试蛋炒方便饭,这种吃法虽然已流传多时,但偶尔拿出来照样做一次,吃起来还是挺有味儿的。

一包或两包方便面,这个视乎食量来定就好,用少量的水煮到略松软的程度,捞起来备用,不用完全煮透,那样会因为面条太软而失掉了口感。家里如果有火腿肠或午餐肉的就切一点儿来加料,有青菜也可以加,全凭喜好,或什么都不加,就纯纯的鸡蛋和方便面的组合也完全没有问题。

鸡蛋打散下油锅,炒到蛋液刚刚凝固的状态盛起,重新起油锅下葱姜蒜爆香,下火腿肠或午餐肉翻炒,继而下方便面,再下炒好的鸡蛋一同翻炒,最后用方便面里的调料包来给它们集体调个味儿,这一道蛋炒方便面就算大功告成了——你别说,确实还挺好吃的。



02 零失败

一不小心会吃过多的茄子饭

日常家中存储果蔬,以易于保管且保存时间偏长的品类为佳,好比土豆、茄子、西红柿等,保存起来不娇气,烹制起来也不太麻烦,备点儿这样的食材在家里,踏实。

这里介绍一味非常简单易做的“茄子饭”,“厨房小白”都没任何难度。

瘦肉切丝,不想自己动手的话直接在买菜平台上下单已经切好的肉丝;茄子切丝,刀功不行的切条也行,不影响。

然后开火起油锅,先简单炒制一下肉丝,加点儿生抽提味儿、老抽上色,再下茄子翻炒两分钟,不用炒熟,后面还要煮,不着急。

把肉和茄子盛出来备用,洗好的米放入电压锅,水量比平时正常煮饭略少一点,将肉丝和茄子放进去,按下煮饭键。

等饭的时候可以调一个酱汁,也很简单,就是爆香一点蒜末加在酱油里用来拌饭吃,如果家里备有煲仔饭酱油那就不用调了,等饭出锅直接淋上去就好了。

时间到!一开盖,喔!香气四溢,酱汁一拌,开吃!

要说这茄子饭有什么缺点没有?还真有,就一条——太费饭!一顿吃三碗饭跟玩儿似的,饭量较平日的一餐那是有增无减,所以建议不要频繁多做,碳水服用容易过量……

03 加点料

预制菜给你厨艺大舞台

如果说快,那当然还是现成的预制菜更快,直接拆包按说明操作就好了,通常不外乎微波炉加热、用水煮热等方式,确实方便快捷。

商家们也推出了越来越多的加热即食系列,甚至可以组合成套购买,半个月不重样都完全没有问题,口味也兼顾重口与原味,辣或不辣。

如果你还不满足于直接食用这些预制菜,依然可以遵循“家里有啥就加啥”的原则,随便就能“变”出一道新菜,是不是很过瘾呢?

以一款预制菜梅干菜肉为例,加热后直接吃一点问题没有,但倘若你冰箱里还有之前在某村口淘的老百姓自家制的爽脆萝卜干,切成小丁儿跟梅干菜肉一同加热,简单翻炒之后你就得到了一款梅干菜肉萝卜干,用来送粥送饭,都是“神器”般的存在。

再比方湖南的一款家常菜——外婆菜,如今也是预制菜、快手菜品类中的“佼佼者”,受欢迎程度非常高,香辣适口,特别开胃。

当你拿到网购的外婆菜之后,加个鸡蛋炒之,便是外婆菜炒鸡蛋;用点儿肉切片来配,便是外婆菜炒肉——快手菜有时候真就这么简单直接,没有你想象中那么复杂,稍微给一点变通的思路,就能有不一样的口感。

怎么样?这就在家里试起来!

