

# 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。

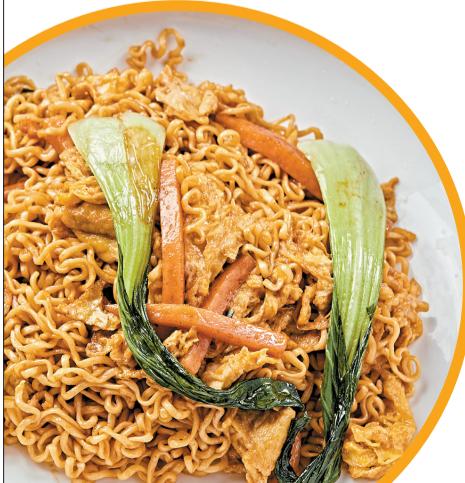
等到豆腐两面都煎到美丽的金黄色之后,把调好的酱汁倒进锅里,鸡蛋豆腐们会迅速地吸收酱汁的润泽,稍稍翻一下锅就可以关火装盘了。

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,那简直就是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面,这种吃法虽然已流传多时,但偶尔拿出来照样做一次,吃来还是挺有味儿的。

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

### 一不小心会吃过量的茄子饭

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,后面还要烹,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。

等饭的时候可以去调一个酱汁,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、用水煮熟等方式,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个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!

