



曾经有位美食家讲过：全世界最棒的厨师，一定是某人的妈妈。只要是家长做的菜，虽然家常，但每一个细节都充满着爱与牵挂。那么，如何才能把早餐做得既好看又有营养呢？本报联合市疾控中心精心打造《清晨食光》美食节目，与大家一起分享美味早餐，传播早餐营养文化。

加温小菁微信
分享清晨食光



开放式的厨房。



冰箱里塞满了各种各样的食材。



将普通的馒头切成片。



馒头片涂上蛋液，放入油锅煎至两面金黄。

蛋香四溢的烤馒头 小火慢熬的海鲜粥

儿时老味道回归餐桌

菜单

烤馒头片

食材：一个冷馒头、三个鸡蛋、葱花、少许火腿丁、虾皮

做法：

- 1.把馒头切片。
- 2.鸡蛋打散，加少许盐。
- 3.把切好的馒头片放入搅拌好的蛋液里，两面沾上蛋液。
- 4.热锅冷油，小火慢煎，煎至两面金黄。
- 5.剩余的蛋液加少许火腿丁、虾皮、葱花，淋在锅里的馒头片上，煎熟即可。
- 6.摆盘时可以根据自己的喜好加些蔬菜沙拉或者海鲜、肉类等。

海鲜粥

食材：大米、明虾、蛤蜊、芹菜、干贝、姜片

做法：

- 1.将大米泡上半小时，倒入砂锅，注入开水，放上姜片、猪油、海鲜粉，不停搅拌。
- 2.捞出一半大米，余一碗米的分量继续熬煮，加水加热，倒入花生酱和干贝，同时不停搅拌。
- 3.再加一遍水，小火慢熬，在粥中依次加入处理过的鲜虾、蛤蜊以及芹菜，煮熟即可。



扫一扫，看视频



本报记者 江澜扬/文 徐伟杰/图

老一辈温岭人对童年都有什么记忆？那个年代的早点是什么？是大饼、油条、豆浆，当然，还有多数孩子都喜爱的烤馒头片。烤馒头片不仅是他们难以割舍的美味，也是那个时代的记忆。

陈勇是个70后，在他的记忆中，儿时的早餐是稀饭、馒头夹咸菜或者馒头夹油条。偶尔，母亲把冷馒头切片，放一点油，煎至两面金黄，撒少许盐，在那个物资匮乏的年代，这是最好的味道。

这次，在职爸爸陈勇带来的就是儿时的老味道——烤馒头片，还有特制海鲜粥。

馒头不必精挑细选，普通的白馒头即可。将冷馒头切成1厘米厚的片，备用。打三个鸡蛋，点少许细盐，加稍许料酒，搅拌至金黄。将馒头

片浸入蛋液中，均匀地包裹。锅内油脂涂润，均匀抹开，用筷子夹住馒头，煎至两面金黄。剩余的蛋液可不能浪费，摊成饼，浓厚的蛋香四溢，裹住馒头片，一分钟后再盛盘，一盘酥黄的烤馒头片就可以食用了。之前做过一次烤馒头片，稍显油腻，改良以后，用蛋皮包裹，便能吸走馒头片上的油脂。陈勇说。

到这儿，烤馒头片可不算完成。营养搭配，是对早餐的尊重。加热平底锅，黄油涂润，放瑶柱，煎至变色。圆白菜、紫甘蓝反复清洗，沥干，加沙拉克味，摆盘。若说烤馒头片是味蕾上的想念，那么这些配料便是美化的效应。白色的瓷盘上，一抹绿意格外显眼，那是特制的沙拉，叠上一片烤馒头片，一旁的瑶柱，顶着乌黑的鱼子酱格外诱人，最后撒上海苔粉，食不厌精、脍不厌细的早餐便呈现于餐

桌上。绿色、黄色、黑色、紫色，汇聚在这一个小小的瓷盘里，令人难以置信，朴素的烤馒头片也能做出大餐的模样。

如果说烤馒头片是儿时美味的代表，那么一碗粥则是清晨时光最朴素的餐点，令人心安。众多粥中，海鲜粥最为诱人。一道美味的海鲜粥，只需要两步：熬粥，加入海鲜。做粥也是一件考验功底的事情，求方便的直接放入电饭煲焖煮。陈勇的粥熬得相当精致。将大米泡上半小时，倒入砂锅，注入开水，放上姜片、猪油、海鲜粉，不停搅拌，煮出其中的精华。捞出一半大米，继续加水加热，倒入花生酱和干贝，同时不停搅拌。最后再加一遍水，小火慢熬，在粥中依次加入处理过的鲜虾、蛤蜊以及芹菜，煮熟即可。这样的粥，清而不浊，米粒分明，舒展却又具有质感，每一粒

米、每一滴汤都有深入其中的鲜。

对于陈勇而言，做饭是一种兴趣，他愿意探索，也乐于钻研。他的冰箱里，塞满了形形色色的调料盒，他的橱柜里，摆满了形形色色的餐具，他的脑海里，充满了五花八门的菜谱。最开始下厨，是因为看到杂志里的美食佳肴，想研究出来细细品味。没想到做得多了，就想做得更好，向朋友讨教、观看美食节目都是我提升厨艺的途径。

除了每日为孩子做饭，陈勇也会不时邀请三五好友，在家聚上一餐，喝上几杯。他说，如果退休了，他想开一个深夜食堂，有时候，吃什么真的不重要，重要的是那一种人情味。曾有人问他每天做早餐累不累，但陈勇从没想过这个问题。他觉得，正如雨天坚持上班的每个人一样，或许是一种习惯，更是一种责任。



准备摆盘。



每次的摆盘都是随性的创作。



熬制海鲜粥。



孩子正在享用营养早餐。