



迷迭香烤鸡腿



奶油蘑菇意面

解馋快手菜 下酒好吃没负担

今年31岁的超超,她在短视频主页的个人签名:“没有久住昌之的解酒酶,没有五郎叔叔的肚子。不愿马虎地一个人吃,不愿无聊地喊外送小食,所以我只好任性地一人食。都是一个人的量。快手用家里现存的食物倒腾倒腾,却也自得其所,不亦乐乎。”

与很多人一样,在最初准备一人食的时候,超超也深受“如何把握合适的量”的难题困扰。想菜品丰盛,营养丰富,又想不浪费,不希望需要用几餐消耗掉这一餐的量,针对这个问题,超超想出了两个好办法。“尽量选择一些分布在社区的市场买菜,而不去超市。原因是超市里经常都是固定包好的量,且一般分量比较大,而在蔬菜市场买菜,完全可以每种菜只拿一小把。这样就可以买到更适合一人食的食材量。”其次,超超特别注意到一些短视频美食博主特殊的食物保存方式。比如说番茄、洋葱、南瓜和土豆不应放入冰箱,只需要存放在阴凉干燥处就足够了,黄瓜、青椒长时间放在冰箱里容易变黑变软变味,鲜蛋的冷藏适宜时间为30—60天,熟蛋是6—7天,牛奶只能冷藏5—6天……如此,可以把自己家冰箱里的东西都放进不同的生鲜盒中,在盒子外面,标注剩余天数,以提醒自己在最佳赏味期限内感受最好的味

道。“这些方法,不仅仅是为了拒绝铺张浪费,更重要的是,可以把握合适的量,更好地激发它的口感和滋味。”

在超超的菜单里,很多经典的快手菜是她一人晚餐的“老演员”。“蘑菇意面、迷迭香烤鸡腿、辛辣秋葵……好吃又便捷,配一杯红酒,整个人非常放松。”超超把自己喜欢的宽意面大火煮10分钟,捞起沥干,拌上少许橄榄油。“让意面更有嚼劲且不会坨,而且更有嚼劲。”随后再把蘑菇切片洗净,锅内小火融一块黄油,放入少许蒜片炒香后倒入蘑菇继续翻炒,然后加入沥干的意面及大勺奶油,翻炒收汁后装盘,撒上黑胡椒末和芝士,就能开始尽情享受。另一道好看又好吃的菜,也是超超下班健身结束后回来吃的“放心餐”——迷迭香烤鸡腿。“这道菜有滋味又解馋,算是拿手菜了。”鸡肉洗净切块改刀后,放入烤盘,撒上大量橄榄油、黑胡椒、孜然粉、迷迭香,然后给鸡肉做个“SPA”,静置2—3小时后,放入烤箱220摄氏度烤40分钟,取出观察鸡皮及鸡肉颜色,若呈金黄色,则可装盘,撒上少许柠檬汁,就可以大快朵颐了。秋冬季节荤素搭配的爽口菜——辛辣秋葵,先把秋葵洗净,放入沸水煮1分钟,捞起装盘即可。可根据个人喜好,放入酱油及芥末,搭配香喷喷的鸡腿,好吃没负担。

沸腾锅物 一个人的晚酌盛宴

“天一冷,我还是想空出一些时间,在沸腾的锅物前独处。”在老刘的一人食晚酌时间里,沸腾的锅物是他开心或不开心时的首选。尤其是寿喜锅,老刘甚至从网上订购了一套专门制作一人食寿喜锅的厨具。开饭前坐定,面前是一口空锅。从零开始,边做边吃,先抹油,再把葱和牛肉煎得喷香,撒糖加酱汁,肉裹着葱段蘸无菌蛋液吃下,品尝第一口鲜滑。再下其他食材继续熬煮,一步一步,好似某种灵魂洗礼的仪式。

“准备好和牛肉,把香菇洗净去蒂改刀,用一根大葱洗净去根切圈,再准备一颗大白菜、一根胡萝卜和一块卤水豆腐、一把茼蒿,便可以开始烹饪了。”老刘习惯在吃寿喜锅时,给自己搭配一瓶清酒。开瓶后,先用第一口清酒味淋以及日式酱油给寿喜锅调味。一口肥牛一口清酒,各种情绪都能在独处的时间里平复。中火热锅后,放入一点牛油,待牛油融化后放入葱爆香。接着锅底平铺和牛片,在表面撒上少许糖,加1勺酱汁,煎至变色后翻面。食材熟了后再打散一颗无菌蛋,火锅食材都用来蘸着吃。“寿喜锅有很多种吃法,牛肉可以煎完蘸无菌蛋吃,也可以试试用牛肉裹住葱段。接着煎锅烧豆腐至两面变色,推至一边。放入其他蔬菜,淋入剩余酱汁,慢慢煮



寿喜锅

熟。”关西寿喜锅水较少,水分主要来自蔬菜。老刘习惯吃完可以下乌冬面,淋入剩下的蛋液。

咕嘟咕嘟的锅气,仿佛能给人带来莫名的幸福感。甚至可以解决人的所有负面情绪。每一样食材入锅,就如同某种烦恼得到了消解。豆腐焦香、时蔬爽口,在寿喜汁里煮得香透鼻尖,身体里充满了自给自足的快乐。直到就着最后一口残存的汤,下一把乌冬面,风卷残云。一口空锅来,一口空锅走,亦如人生。

对月独酌 乐在「食」中

如果把一个人的幸福时刻形容为具体的样子,你会想到哪些场景?近日,一直火热的下饭神剧《晚酌的流派》更新第三季。无数网友又开始在屏幕前蹲点,“享用”女主每天下班那一顿超有仪式感的晚餐。对忙碌了一天的人来说,只是看着就能感受屏幕溢出来的满满的幸福。于是,不少年轻人也开始尝试着像她一样,在结束忙碌的一天之后,打开一部喜欢的电影,准备自己喜欢的食物,再开一瓶恰到好处的好酒,享受一个人的晚酌时光。这是完全属于自己的时光,整个人放空放松,不被任何人打扰。

身在异地 家乡暖食慰游子

千里迢迢来到大城市工作,很多人都会选择一日三餐在餐馆吃,或者是点外卖解决。但也有不少人选择了自己做,从江西来青工作的刘巧婷便是如此。她从老家宜春来到青岛工作,每日下班后,便自己动手做一顿丰盛的晚餐。

“从江西来青岛,还是喜欢老家的辣椒,尤其是用辣椒炒一盘回锅肉,感觉即便身在异地,也不孤独。”在超市花6块钱买了一块一刀下的猪肉,然后将其放入锅中煮熟,煮熟的猪肉放入冷水中过凉,再将其切成薄片。刘巧婷将肥瘦相间的猪肉放入锅中炒出油脂和香味,下入豆豉,小米椒,蒜头炒香,再将蒜苗放入锅中爆炒,加入少许辣椒粉,放入盐、生抽即可出锅。

除了回锅肉之外,苦瓜是刘巧婷很爱吃的食材之一,将苦瓜切成丝状,不需要放入盐去腌制,直接下入锅中与肉丝一起爆炒,加入少许盐、蚝油调味就能开吃。“这样炒出来的苦瓜比切成片状的更入味。”

空心菜炒小米椒是江西人爱吃的做法,这样炒出来的空心菜香辣美味下饭。”江西人吃辣不比四川人差,甚至说,江西的辣椒辣味更加浓烈。在刘巧婷一个人的饭桌上,剁椒鱼杂、莲花血鸭、赣南腊肉、小米辣烟笋……一道道红彤彤的家乡菜摆在精致的餐盘里,虽然量不多,但足以慰藉这个跨越千里来青奋斗的青年人。

一日三餐,不仅能够把胃填满,还能够抚慰疲惫的身心,可以说是幸福感最简单、最直接的来源。一群人吃饭有一群人吃饭的热闹,一个人吃饭有一个人吃饭的自在。犹如一枚硬币,想要哪一面向上的主导权,掌握在自己手里。当市场提供足够多的选择,能够妥善安放每一种偏好,不妨认真聆听内心所需,从一顿饭开始,从容安排自己的生活。

正可谓,有人觥筹交错,有人对月独酌,但使自得其乐,从容面对生活。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报
记者 钟尚蕾



莲花血鸭