

美美哒吃早饭

朋友圈里的人大概都知道我没事就喜欢晒早饭，不是多高级多美味的东西，甚至有闺蜜在朋友圈见多了都会留言调侃：你就那老三篇吃来吃去也不腻啊？

不腻啊，我就为管饱、营养、趣味外加折腾。

每天最勤劳的时间就是爬起来给自己做一顿像样的早饭的时候……

每天入睡最好的理由就是睡醒了能美美地肆无忌惮地吃早饭……

我人生最短期的愿望就是——美美哒吃早饭……

我不看菜谱，我只是找到自己喜欢的食材信手拈来，爬起来看看冰箱，有什么做什么，如果只有几个土豆，那好吧，白水煮煮，剥皮蘸点儿盐和胡椒，再配上一杯茶或咖啡，还真是一顿美味！

做饭就是件简单的事儿，重要的是你决定创造什么，又吃出了什么滋味。

其实阳春面就是这种滋味简单到可以追本溯源的食物。

我也很爱吃传统小吃，粽子、烧卖、豆腐脑、酒酿小丸子……统统都喜欢。

只是吃得少，因为怕发胖！



①撒了香喷喷酸梅粉的苹果

②玉米、南瓜、紫薯都是好料

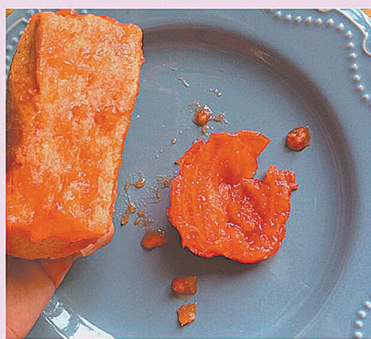
③野生蜂蜜配青柠



A 牛油果

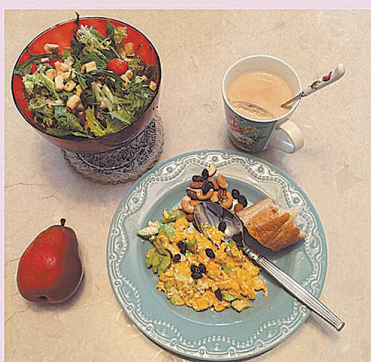
牛油果可以切块、切条，可我还是喜欢用小勺一边挖一边搓碎。

我试了给牛油果做多种调味方式——胡椒粉、柠檬汁、蛋黄酱、芥末酱或者酱油等等，但最喜欢的还是原味，喜欢它的清香和那股近似切咬冷冻黄油时产生的丰厚口感……



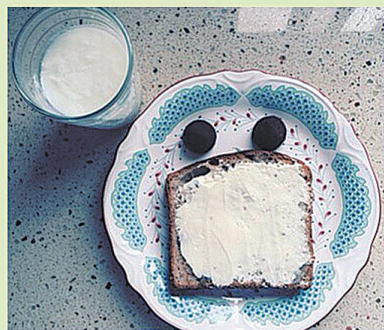
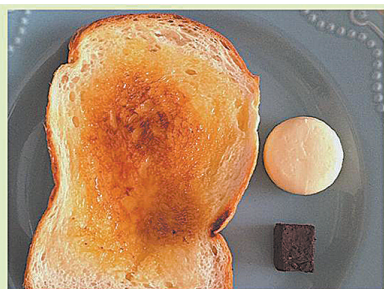
B 法棍切片

法棍切片用牛奶蛋黄汁去煎，或者直接拿西红柿擦得碎碎的，增加湿度和松软度。西红柿是酸甜的，醒神开胃。



C 炒蛋

炒蛋要做到蛋花微黄朵朵柔嫩，可以添加少许牛奶或者用大火快速翻炒，炒蛋可以不必加盐，撒一些胡椒粉，然后拌上少许椒盐果仁，营养更丰富了！



D 面包和馒头片

面包和馒头片直接就放在平底锅里烤……

先涂蜂蜜再抹黄油……

蜂蜜黏稠清甜，纯度好的蜂蜜放在冷冻室里会凝结成浓厚的乳霜质感，遇到烤热的面包不会轻易融化渗透进去。先涂上蜂蜜，面包就不会变得软趴趴失去酥脆的外观和口感，而黄油淡淡微咸，涂抹到蜂蜜上面又会令蜂蜜甜腻的味道得到中和，增添了香味！

好吧，各位都回去试试看！通常我做一顿早餐的最长时间是15分钟。

我喜欢用好看的餐具，喜欢随情绪心情摆弄弄，不算太艺术但也不能丑！

如果人生真的是一个又一个杯具，那也一定要用那漂漂亮亮的……

(李曜竹)

