

太丰富了,一周不重样

一家四口的晚餐合集

■ 艾粤

用心生活的人,也会用心对待餐桌上的饭菜。一周不重样的晚餐,虽然都是家常便饭,也为家庭生活带来惬意和温暖。本期分享的七道晚餐,对应一家四口,荤素搭配,经济实惠,喜欢的朋友可以试试看哦。



周一: 柠檬烤翅, 腩肉炒葫芦瓜, 烟熏腊肉, 蒜蓉娃娃菜



周二: 瘦肉炒蒜苔, 番茄鸡蛋, 咸鱼蒸腩肉, 青菜



周三: 烤鸭, 牛肚炒辣椒, 腊味炒荷兰豆, 番薯苗



周四: 油焖大虾, 萝卜干炒腩肉, 腊肉炒蒜苔, 蒜蓉炒番薯苗



周五: 鸡蛋青菜汤, 白灼河虾, 焖五花肉, 小菜苗



周六: 水蒸蛋, 小炒豆角, 青瓜炒腊肉, 酸辣鸡脚



周日: 开心花甲, 水豆腐蒸皮蛋, 猪大肠炒辣椒, 蒜蓉炒菜心

2.0 版本的发糕, 家人都说好

■ 金洪远

这个周末孩子一家来吃饭,老妻将一盆热气腾腾的发糕端上桌,瞬间吸引了他们的关注。孙女尝了一口连声说好,她问我,这是什么东东?老妻接口说,这是你阿爷从厨师那里偷学过来的,我觉得比在农家乐味道好得多。

上个周日,老妻和我应邀去浙江农家乐聚会。席间老板送来一盘盘红色的糕点,告诉我们这是他新学的红糖发糕,大家尝尝鲜,不过你们每个人都要贡献一条“意见”,阿好。撕开一口,放进嘴里,松软有弹性,一桌人都点赞,不过于我而言就是太“甜”了,对于高血糖者只能是“意思意思”。

一桌人争先恐后问老板,这红糖发糕制作方便吗?老板笑吟吟地说,老便当的。大碗里半斤面粉里加干酵母和2个鸡蛋,掺合35度红糖水,用两

根筷子“搅一搅”,不揉面手不沾面,尔后将其置放在锅里涨发一个小时就可。老妻的同学大红是个打破砂锅问到底的主,她追问,那干酵母要放多少?老板乐了,干酵母袋上说明写得清清楚楚的,你只要照着做就可了。

老板说得一点不错。作为家里资深的买汰烧,这不揉面手不沾面的操作于我是心领神会。回家后,我依样画葫芦,随手拈来的发糕果然轻松搞掂,如果有变化的话,就是红糖水“免除”了。这次请孩子家的发糕属于2.0版本,辅料上添加了小块的核桃肉、桂圆肉和红枣肉,中午用剩的胡萝卜丝也跻身其间,颜值蛮亮眼。孩子一家口味刁,这次尝了我随手学来的发糕,对我是鼓励有嘉。其实做发糕并没有什么技术含量,只要你上点心,按图索骥就

可以了,并不像有的人故弄玄虚说什么“祖传”啦“商业秘密”那么深不可测。我不是个聪明人,在电脑和微信技艺上,孩子们教了“N次”,老是“一放就忘,一做就乱”。

自打2.0版本发糕惊艳亮相后,至今前前后后已经十余次了,因为容易上手,每次都成功,成就感满满。给家人换换口味解解馋,应该是个不错的选择。新时代,新生活,作为家里的买汰烧也要与时俱进,现在人们讲究吃要营养,自己亲手制作的发糕口感温和、不易上火,远比油煎油炸的食品来得卫生和健康,也给家庭和自个的晚年生活添加了一点成就感和惊喜,我只想对老同事老同学老邻居说句心里话,2.0版本发糕好吃实惠。学会不求人,你试试看。

