

美好的一天,从自制早餐开始

台传媒记者元萌

据《中国居民早餐行为白皮书》最新数据显示,我国有53.9%的人表示没时间吃早餐,其中有2%从来不吃早餐。对于部分上班族和起床困难户,没时间吃早餐,直接吃一顿“早午饭”代替,已经成了生活的常态。

吃顿早餐都不容易,自己亲手制作更是难上加难。但是,在台州,总有人“迎难而上”。

有的宝妈,仿佛天生就是制作早餐的高手,中西合璧,无师自通;有的独居年轻人,会用一顿“漂亮饭”的仪式感,开启新的一天;有的人回归质朴,只为早餐吃得更健康。

亲子食

又是一个工作日的清晨,许盼不到6点就开始在厨房里忙碌。煎锅里,自己现做的麦饼被煎得两面金黄,“滋滋”作响;另一边的蒸锅里,红薯、玉米、芋头等杂粮做成的“五谷丰登”拼盘,也腾腾冒着热气。

亲自准备一家四口的早餐,许盼已经坚持了三年多。“我家大的孩子上小学,小的还在上幼儿园,如果不在家自己做的,我一早上就得去两次早餐店。在家吃了直接就可以送到学校,不用再半路去早餐店排队了。”

一大早就起来做饭,一开始她也很不适应,但为了让孩子们起床就能吃到刚出锅的热乎乎的饭,然后精力充沛地上学,她觉得是值得的。毕竟,早餐店可供选择的品种有限,而且吃顿早餐一家人至少要花三四十元钱。她算了这么一笔账,“在天台县城,孩子点半屉小笼包加一瓶牛奶就差不多要10元了,一家人在外面吃早饭不说也要30多元。在家自己做,花更少的钱,也能让孩子吃得更好。”

为了研究更多的早餐花样,她还在网上学习其他宝妈分享的食谱。她发现,精致的餐具,摆上三明治、沙拉、水波蛋的标配“三件套”,再配上一杯咖啡或鲜榨果汁,这样的西式早餐,成了一些博主的流量密码。

“我试着做过几次改良版的三明治,孩子还挺喜欢的。但那些冰冷的沙拉,我们一家子都不能接受。”她说,自己做的早餐,虽然没那么精致,但都是记忆中小时候的家乡味道。“比如做麦饼、糊拉汰,都是从我奶奶那辈传下来的。那个年代家里条件有限,这些是一年都吃不到几回的美食,现在成了当地人经常吃的早餐。”除此之外,在许盼家的餐桌上,每天被她换着花样做的主食都是少不了的早餐种类,“葱油花卷、南瓜馒头、贝壳馒头等我都经常做。面食只要学会一样,别的也会很拿手。”

到了周末早晨,孩子们也不赖床,有时还会向妈妈学习做早餐。用自制早餐开启美好的一天,这是他们一家人特别的亲子活动。

一人食

“不吃早饭,影响基础代谢,还会有发胖的可能。”对于像小杨这样爱美的女生,学会按时吃早餐,成了一种自律的方式。

上大学时,只要没有“早八”的课,她几乎没有早起吃过早餐。工作以后朝九晚五,为了多赖会儿床,



小杨的早餐



瓜子为自己准备的早餐。本文配图由采访对象提供

她就随便对付一口,看冰箱里有什么就吃什么。“不好好吃早餐,究其原因就是‘懒’,还有就是平时太忙了,没心思自己去做好早餐。”一年前某个无所事事的周末,小杨想起了朋友送的一台多功能早餐机,决定为自己做一顿“快手早餐”。

冰箱里还有一些吐司,剩下的就是把加热就能吃的半成品和速食烹制一下。“做一顿早饭似乎没想象中那么麻烦,煎个蛋,再自由组合加入现成的牛肉片、火腿片、芝士片等,几分钟就能做出一份三明治,而且要比外面卖的更实惠美味。”为了方便,也可以在前一天晚上做好,用保鲜膜封好储存,第二天拿出来放微波炉“叮”一下就可以当早餐,“这简直就是懒人的福音”。

“还有一款我在减肥期间常做的早餐,是在网上学的燕麦碗,只要准备好食材,就可以随心所欲地换着花样制作。有的时候我会用热牛奶泡燕麦,上面铺一层可可粉,再铺一层酸奶,上面撒上坚果、水果等装饰。”小杨说,这种健身达人们都在做的早餐,健康又饱腹。

在自制早餐的一年多,小杨也有“翻车”的时候。比如煎牛肉饼时表面已经焦了,里面却没煎熟;第一次做北非蛋时,火太大整个糊锅了……但在这些琐碎的小麻烦里,她找回了久违的生活乐趣。

瓜子,温岭人,在杭州工作了三年多。她发现,在一线城市,方便实惠的早餐之选其实并不多。况且,像她这样的上班族,平时早上七点多起床,八点半准

时打卡上班,地铁口的麦当劳才是早餐的归宿。但到了周末,睡到自然醒,再为忙碌了一周的自己做顿早餐,这个愿望不难实现。“做好早饭,基本上快到中午。我周末基本上上一顿早午饭,一顿晚饭就能解决,简简单单,也挺舒服。”

从小生活在糯叽叽的“碳水之城”,瓜子发现身边人的早餐习惯,基本上是“无碳水不欢”。温岭知名早点摊糕,吃一筒就能抗饿到下午,肉末炊饭配豆干碎、稀饭配油条等早餐标配,更是主食加主食的大狂欢。“体力劳动这么吃还可以,但是对于大部分从事脑力劳动的上班族,这么吃早餐,是会犯困的。”所以,瓜子平时自制早餐时,对传统中式早餐中过多的主食和碳水,做了一定改良。

比如最简单的一碗清汤面,传统做法可能会加猪油、高汤等来提味。“作为早餐,想要一碗更加清爽的清汤面,秘诀就是不要放油。而且青菜、虾、鸡蛋等食材都要单独起锅焯烫,最后加的汤不要是煮面的汤,这样的汤就不清了,最后滴几滴酱油即可。”一滴油也不加的清汤面,再配一杯美式咖啡,这样一份中西混搭的早餐,碳水、蛋白质、维生素等都有了,吃下去也没什么负担。

“上班族平时自制早餐,我更推荐他们去做煎饼、三明治这种,可以随意搭配变化,做起来也很方便。”瓜子说,其实自制早餐的可能性很多,她也曾经想做一名日更的早餐博主,但早上起不来的现实,成了这个美好计划的障碍。

听营养师讲讲吃早餐这件事——

早餐一定要吃,而且要吃好

台传媒记者元萌

早餐,要吃饱,也要吃好。但现代人在繁重的生活或工作压力下,往往会忽视早餐的重要性。

长期不吃早餐,会带来什么危害呢?早餐有什么该吃,什么不该吃,又有着哪些相应的适宜和禁忌?就这些问题,记者采访了台州市中心医院营养科科长任倩。以下为营养师的建议:

长期不吃早餐易导致代谢紊乱,更会催老、催病、催肥,也容易出现营养不良,从而导致机体抵抗能力下降。早餐一定要吃,而且要吃好。

有一部分人会为了控制体重、减肥而不吃早餐,认为这样少吃一餐能减少全天总热量的摄入,会让自己瘦下来。但长期坚持后往往会发现,事实并非如此,不仅没有得到想要的完美身材,反而还更胖了。

众多研究都表明,不吃早餐不但影响健康,对于减肥群体来说,也更容易引起发胖。不吃早餐,午餐会摄入更多能量,吃下去的食物更容易被吸收,也容易形成皮下脂肪。这样饥一顿、饱一顿,将影响体内饥饿中枢的精确调节,不利于减肥的执行。

正常人的胆固醇均匀地与胆盐、磷脂溶解在胆汁里,进食后随胆汁排入胃肠道而发挥消化作用。人体摄入食物后4到5小时胆汁就会被排空。

如果不吃早餐,晚饭距离第二天午餐达十几个小时,这期间胆囊基本上不蠕动,日复一日,使胆汁常常积于胆囊内,胆汁中的胆固醇浓度就会升高,达到“超饱和”状态而析出沉淀,逐渐长成结石。也就是说,不吃早餐可能会增加产生结石的机会。

睡了一晚起来,胃空空荡荡,只有累积了一整晚的胃酸及胃内的各种消化酶在刺激胃黏膜。缺少食

物的摄入,胃黏膜就会一直受到“伤害”,很容易造成慢性胃炎、胃溃疡等疾病出现。

当然,光养成每天进食早餐的习惯还不够,还要吃得正确,吃得健康。大多数人早餐食物种类不够丰富,只会考虑方便快捷而忽略了营养搭配。早餐比较理想的搭配推荐是,一杯奶、一个煮鸡蛋、一份粗细搭配的主食、一份蔬菜、一小把坚果。有些朋友晨起胃口不佳,吃不下太多东西,那也可以把牛奶和坚果挪到加餐时食用。

科学规律地吃早餐,并且吃好早餐,不仅能满足身体对营养的需求,也能更好地控制体重、预防慢性病。

早餐的最佳时间,是早上7到8点。人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充分休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态。如果早餐吃得太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。



在台州 吃一顿早餐 要花多少钱

台传媒记者彭洁文/摄

椒江人陈宇翔上班的公司附近,有一家味道不错的蛋饼店,他经常来这里吃早餐,并经历了一个鲜肉蛋饼从10元涨到12元的过程。现在店里最便宜的鲜肉麦饼,也要10元钱,还有更贵的选择——加肉蛋饼17元、加肉麦饼15元、加肉加虾要20元—22元。一碗18元的牛肉汤,几乎没有在陈宇翔的早餐计划中出现过,“三十来块钱的早餐成本太高了”,他多半会选择搭配一杯2元的甜豆浆,偶尔,也会点一碗6元的小馄饨就着蛋饼吃。

陈宇翔的同事小刘,是一个被台州糯叽叽美食“征服”了的江西人,每早必吃一顿台州式早餐。他吃得最多的是嵌糕,还得是“加肉的才有滋味”,一个12元;或者是一份香喷喷的肉末炊饭,15元;也可能是一份鸡蛋麻糍,10元;如果是1.5元一个的炊圆,他一般要吃上五六只,至少也得7.5元。吃着“糯叽叽”还得搭配一份喝的,最便宜的是豆浆,最贵的是12元一碗的面结豆腐汤。这样算下来,小刘的早餐花费在9.5元—27元之间。

在早餐领域,无论是鲜肉蛋饼还是“糯叽叽”,都算得上是比较高档的消费了。更多的早餐选择,基本上都由包子、馒头、油条与牛奶、豆浆构成,或是馄饨、水饺。

两个包子加一杯牛奶是于欢最常吃的早餐,“一个肉包3块钱,一个香辣豆腐包也是3块钱,一杯热牛奶5块钱,我每天基本上就这样吃,要花11块钱。”在于欢光顾的这家馒头连锁店,记者看到,从包子、馒头、饭团、粽子到粥、牛奶、豆浆,这些常见的早点店里一应俱全,馒头的价格从1.5元到2.5元,包子的价格普遍在3元左右,饭团和粽子的价格都在5元以上,比如,最贵的一个海鸭蛋肉松饭团售价10元。一杯约330克的粥售价4元,豆浆4.5元左右……最便宜的一个“优选套餐”,包括一个肉包、一个茶叶蛋、一杯豆浆、一个菜包,售价16元。

“我的早餐花费上限就是15块钱,超过这个钱,我觉得对上班

族来说就有点太多了。”于欢说。

黄岩人郑弘文最喜欢吃的早餐是油条,特别是刚从油锅里炸出来的,酥酥脆脆,他一口气能吃两根。但事实上,两根油条的价格也需要花费7元。“我常吃的这家油条现在已经要3块5毛钱一根了,卖到5块钱一根的店也有。”再搭配一杯牛奶,郑弘文的早餐花费在10元以上。偶尔,他也会换换口味,选择吃一碗水饺或馄饨,“一碗馄饨、两只锅贴或者一碗水饺、一个茶叶蛋,都要12块钱”。

对于家住路桥的阮清清来说,办一张大神卡,在肯德基吃早餐就变成了一件“还蛮划算”的事。以30天19元或90天38元的价格办理一张大神卡,可以享受包括“早餐6折”在内的权益。早餐的选择有“鸡肉粥+油条”“培根蛋法风烧饼+中杯美式”“猪柳蛋帕尼尼+中杯美式”等,“芝士鸡肉帕尼尼+热豆浆”是阮清清的最爱,花费约13元。“这个组合,比我们传统的早餐两个包子和一杯豆浆,已经贵不了多少了。”

五年级小学生鑫鑫的早餐,多半是在离学校很近的连锁奶吧里解决的。早上7点20分左右,店里挤满了来吃早餐的小学生和家

长,蛋奶、酸奶、面包、饭团、三明治……货架上的货品很快不见又补上,微波炉加热好食物后响起的“叮叮”声没有间断。通常,鑫鑫会在价格分别是7.5元、7元、7.5元的芝士肉松三明治、经典肉肉大口饭团、芝士肉松卷中选择其一,再加一杯4元的蛋奶,或者一杯8.5元的大果粒酸奶,鑫鑫的早餐花费在11元—15元左右。

“要想吃得便宜,就得自己在家做。”温岭姑娘林真深谙此道,“粽子、饺子、烧麦、馒头,我会去超市买那种速冻的,一般25块钱一袋,早上起来一蒸,至少能吃三四顿。除了这些,我还会自己下面条或者煮粥吃,配点火腿肠、豆腐乳和小咸菜,一顿最多三四块钱。”她也表示,省钱是省钱,但需要早起为做一顿早饭留出充裕的时间,“我需要至少20分钟,有时候会提前一晚把食材准备好”。所以,是多睡会儿还是早起自己做早餐,对当代年轻人来说,这是个问题。



小学生们在一连锁奶吧里吃早餐。