



吃好早餐

“黎明即起，洒扫庭除”乃古训，可现在的年轻人隔夜忙着煲电话、刷微博、发微信、打电玩（据权威调查显示 14%国人零时尚未睡觉），谁还会按古训做呢？但睡得晚肯定第二天早晨起得晚，怕扣工资，早上不敢迟到，故匆匆漱洗，又匆匆奔出家门，再匆匆在路边小摊上买个面饼、菜包之类的，边吃边走。结果在媒体上引出一场地铁车厢里是否能吃早餐的辩论。

其实早餐很重要。因为经过一夜睡眠，人胃已空，昨晚吃下的食物早被消耗殆尽，急需一顿早餐来补充营养。且整个上午将近 4 个小时，正是人们工作与学习最紧张最繁忙的时刻，必须凭借清醒头脑以及充沛体力做坚强后盾。一定量的早餐就是为此提供的大力保障，早餐如进补。有专家对此研究，结论是：不吃早餐，对脑力记忆、语言流畅和条件反射均有不同程度的影响。曾经一位二十几

岁女白领，长期熬夜，早餐有一顿没一顿，忍饥捱到中午，不免暴饮暴食，晚餐又不按时，最终因急性胃溃疡导致失血性休克，英年早逝，让人唏嘘不已。

所以，早上坚决要吃好。好的早餐关键在于质量，最佳是干稀搭配、荤素齐全。比如馒头、大饼，配以牛奶、豆浆，或者杂粮薄粥，配以面包、蛋糕，并加一个鸡蛋噢。当然也不能塞得过饱，消化不良反而会分散一上午的注意力。

以前上海滩上名扬四海的早餐就是泡饭。上至公司职员，下至三轮车夫，无非是将剩饭放水淘几下煮开。考点点的倒剩剩菜进去变为菜泡饭。那时油水少，呼啦呼啦可喝下一海碗。胃口大的还要再添点。后来泡饭在人们视野中逐渐消失。不料三十年河东后，往往会三十年河西，加上人常有怀旧心理，因此，泡饭档次上去了，菜泡饭，尤其是龙虾泡饭已经成为今朝饭局上最后一道亮丽的风景（水果不算）。

至于油条，也在早餐中占重要一席，但人们既爱之又恨之。爱之因为传统，年纪大点的都对油条有亲切感，从小食油条长大。我记得小时候不是每天都能享受一根油条的。一星期内能买根油条蘸蘸泡饭就心满意足了。奢侈一点，向父母讨 7 分人民币和一两半粮票，换来大饼夹油条，俗称“一副”。小嘴独吞，啊呜啊呜吃完，还嫌不过瘾。可喜的是该光荣传统有薪尽火传的苗头，年轻人似乎同样对油条有亲切感。我屋对面的上海首家“放心早餐店”门前，天天排队等刚出锅的油条。恨之则是专家认为油条是高温油炸食品，其油脂偏高，且食物经过高温油炸后，营养素基本被破坏，同时产生致癌物质，所以，建议不宜长期食用。可口的东西眼看着不能经常“可口”，可恨不？不过也存在反面教材。本人祖父几十年如一日，早餐一根油条、一只茶叶蛋和一碗豆浆，老肝从未被脂肪浸润过，也没见什么血压高。祖父一直高

寿到 90 岁。

英国人的早餐是对“吃好早餐”这句民间俗语的最佳注解。听说一般英国人家里的早餐相当丰富，有各式各样的面包、糕点、煎蛋、牛奶、果汁等等，差不多类似于我们这儿五星级宾馆里的自助餐。品尝完如此“好”的早餐，整个白天都精神抖擞。所以，接下来英国人的午餐就很简单，一只汉堡包足可应付。

老百姓的早餐普普通通，每天就那么几样。想不想知道皇上早餐吃什么？我晒晒末代皇帝溥仪的早餐菜单，供食客们“吐槽”：清汤银耳、鹿肉熬冬瓜、鸭条烩海参、葛仁烩豆腐、红烧鱼翅、羊肉、烩酸菜、红烧茄子、红烧桂鱼等 20 道菜、8 种点心和 4 种粥。这究竟属于早餐还是晚宴？正所谓“天子一顿早餐，百姓半年口粮”。我怀疑溥仪是否能把 20 道菜全都亲自尝一口。吃不完倒掉吗？或是给太监们捡便宜了？

一日三餐，吃好早餐，老祖宗一代一代传下来。不料年历翻到 21 世纪，是否吃早餐都成问题。有人偷懒，干脆将早、中两餐合成一顿，外国人叫 Brunch。甚至有的美眉为了追求魔鬼身材，拒绝早餐。这简直是拿自己的生命开玩笑。于是在吃“好早餐”之前，不得不先考虑如何“吃好”早餐。

（徐鸣）



初春菠菜最鲜嫩

凉拌菠菜

将新鲜菠菜洗净，放入煮沸的水内，焯约 2 分钟，捞出，控干水后，切段，加入食盐、香油，拌匀即可食用。

牛奶菠菜粥

粳米、菠菜、牛奶、盐、色拉油、大葱。将新鲜的菠菜叶洗净，切碎，粳米淘洗干净，用冷水浸泡好，锅中加入色拉油，烧至八成热时，放入葱（切末）爆香，随后加入冷水，放入粳米，用旺火煮沸，再用小火煮至粥稠，将菠菜叶放入锅内，加入盐，倒入牛奶搅匀，再次烧沸即可。

菠菜拌藕片

菠菜、鲜藕。将菠菜（拣翠嫩者）洗净，入沸水中稍焯；鲜藕去皮切片，入开水氽断生；以上二物加入盐、麻油、味精，拌匀即可。

菠菜羊肝汤

鲜菠菜、羊肝。将菠菜洗净切段，羊肝切片；锅内加水，烧沸后放入羊肝，稍滚下菠菜，并放入适量盐、麻油、味精，滚后即可。

菠菜猪血汤

鲜菠菜、熟猪血、姜片、葱段各适量。鲜菠菜洗净切段，猪血切条；将锅置火上，加猪油，将葱、姜煸香，倒入猪血煸炒，烹入料酒，煸炒至水干，加入肉汤、盐、胡椒、菠菜，煮沸后，盛入汤盆即成。

菠菜猪肉饺子

小麦面粉、菠菜、猪肉（瘦）、大葱、姜、胡椒粉、花椒粉、酱油、香油。将菠菜拣洗干净，去茎留叶；菠菜搓成菜泥，挤出菜汁备用；将猪瘦肉洗净剁末；用适量的水将肉末、食盐、酱油、花椒



粉、生姜末、葱花、芝麻油拌匀；加菜泥成馅备用；用面粉加入适量清水，做成面团；面团揉匀用，分成多个面团，用擀面杖做饺子皮；饺子皮包入适量肉馅，做成饺子，以常法煮熟食之。

菠菜豆腐汤

豆腐、菠菜、胡萝卜、小麦面粉、鸡蛋、姜汁、盐、酱油、江米酒、白砂糖。豆腐浸热后沥干，再放在钵里，加蛋、面粉、米酒、糖和盐，搅匀拌碎；胡萝卜切条，用水煮软；菠菜用盐水煮过捞起，切成约 2 寸长条状，上汤煮开；将豆腐用汤匙舀块，放进汤内，待浮起时加盐和酱油调味，再放入菠菜，滴少许姜汁便可饮用。

最后来说去除菠菜涩味的方法：将菠菜放入开水中焯水 2 分钟即可。同时不破坏其本身的维生素和铁。这个时候再将菠菜用来煮菜，其中含的草酸已除绝大部分。菠菜富含草酸，影响人体对菠菜本身的铁的吸收，同时也影响钙质和锌的吸收。因此，小孩不宜多吃。女人每天 30 克左右的新鲜菠菜，比吃 1250 毫克的维生素 C 或喝 3 杯红葡萄酒的抗衰老效果更好。

（高花兰）



怎样蒸饭最科学



味增加，米粒更加油亮，米饭的黏度也增加了，口感变好了。同时，米饭的消化速度减慢，上升血糖的速度减慢。而且加入少量油后，米饭老化的速度也会减慢。用橄榄油效果最好。

5.蒸饭时加盐。按米饭重量的 1%加入食盐后，发现米饭的消化作用变快，暗示升血糖速度增加。

6.冷藏回热。剩米饭冷藏于冰箱中，放置一段时间后重新加热食用，是日常生活中常见的做法。实验对刚蒸出的鲜热米饭、4℃冷藏 24 小时后的冷藏米饭，以及冷藏后重新蒸热的米饭进行了分析。结果发现，鲜热米饭的淀粉消化速度最高，回热米饭次之，冷藏米饭最低。暗示它们血糖升高的速度也按此规律递减。

（一味）

- 1.蒸前浸泡。**在常温下将米浸泡 1 小时后再蒸米饭，米饭中碳水化合物的水解率会增加，加速糊化。浸泡后的米饭，口感更软糯，但是升高血糖也更快。
- 2.蒸饭时间。**实验对比了蒸饭半个小时和 1 个小时后，米饭的糊化程度和消化速度。结果发现，蒸的时间越长，米饭的消化速度越快，升血糖速度越快。
- 3.米水比例。**蒸米饭时水少了太硬，水多了过软。实验证明，水越少，消化速度越慢，但这样又会影响口感。不过，当米水的比例达到 1:2 时，已经可以令大米淀粉达到充分糊化，口感最好。
- 4.蒸饭时加油。**按米饭重量的 1%加入食用油后，发现米饭的香



广告