



把一日三餐做出格调

通常一个人吃饭 ,是下馆子还是美团外卖 ? 在生活节奏越来越快的今天 ,似乎没有第三个选项。但有这么一个姑娘 ,她坚决朝着第三个方向努力 ,那就是自己做 ,而且要做就做得漂亮。她拒绝变成满身油烟味的大妈 ,而是把她烹饪出来的美食美其名曰 时尚简餐。

她说 ,把做菜做成一件时尚的 ,有格调的事情。在忙碌的都市生活中 ,寻找属于自己的味道。

生活要有诗歌和远方

王靖宁是一个刚参加工作的女生。如果说她只是一个初出茅庐的小女孩 ,身上却散发出同龄人不具备的自信和淡然。

说起她的美食理论 时尚简餐 ,她说最初的想法就是觉得外面餐馆的食物 ,太千篇一律 ,也不一定卫生。要想吃得有营养和卫生 ,就需要自己动手丰衣足食。于是王靖宁在业余时间 ,会在家里花几十分钟甚至几个小时倒腾一道美食。

碰巧她还喜欢摄影 ,于是她又花几个小时把这些美食变成美图 ,分享在网络社交平台。朋友都觉得她花这么多时间浪费在做菜上 ,不

做料理是一门艺术

谈起做菜 ,这位 90 后女生有着自己独到的见解。她说 好先生里面有句台词说的很贴切 ,厨师是管饱的 ,做料理是味蕾和视觉的享受 。

首先色彩上的搭配要和主食相对比 ,绿色给人以新鲜、凉爽还有使人宽心的感觉 ;红色自然是激情和令人兴奋的象征 ;黑色则是稳重和高雅的代表。当一道菜里有各种蔬菜搭配时 ,一般是以绿色蔬菜为主 ,辅以其它切割出来不同形状的

如多去追几部电视剧 ,或出去逛街。可王靖宁觉得 ,看电视剧或者逛街 ,也是几个小时一晃而过 ,可留不下什么东西。

自己烹饪美食 ,并拿出来分享 ,看到朋友圈有人为自己的美食点个赞 ,甚至会按照她的图解进行美食制作。并和她一起分享做美食的感受。王靖宁的心情就会格外美。

生活不止苟且 ,还有诗和远方。每天因为工作忙碌 ,留给自己一点时间做自己喜欢的事情 ,让生活慢一点 ,会发现更多的美。从她说的这句话中 ,可以感受到她那淡然的心境。

王靖宁的秀色简餐



家人爱吃的干锅孜然牛仔骨

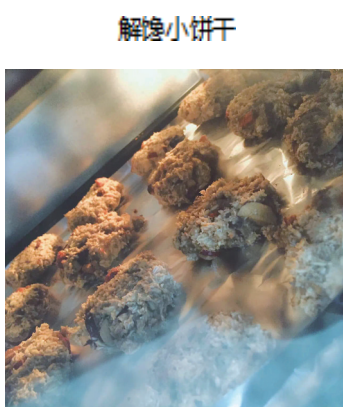
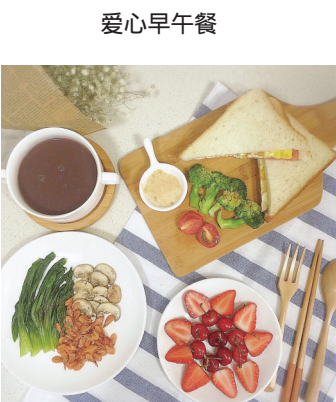
做法简单 ,只需要一个高压锅。需要注意的是煮之前需要先焯水 ,除了一些调味料之外可以加半颗切块洋葱 ,增加肉的鲜度。生抽老抽比例是 1:1 ,就能保持肉的颜色泽。

总耗时 :40 分钟。

红豆汤在前一天晚上睡前就可以放在陶瓷锅插着煮 ,但由于要煮 6 个小时以上 ,所以水的量要比平时多放点 ,否则会糊锅。

午餐的小青菜和蘑菇、西兰花都是水煮菜 ,如果觉得太淡了 ,可以水煮之后用橄榄油加少许盐翻炒一下 ,最后配上一些炒好的虾皮补充钙质。

三明治的制作也很简单 ,选取两片吐司 ,加入切片黄瓜、火腿片、芝士片、番茄片 ,再加一片生菜就完成啦。可以加一些个人喜好的水果 ,保证营养。



解馋小饼干

原料 :原味燕麦片、红枣、香蕉、脱脂牛奶。

做法也非常简单 ,需要注意的是红枣可以提前先蒸一下 ,方便去核。要注意的是烤箱应该选用镂空的烤架铺上锡箔纸注意烤箱上下管 180 度 ,先预热 20 分钟。

总耗时 1.5 个小时。

Q & A

Q=永康壹周
A=王靖宁



Q :自己做时尚简餐后 ,感觉生活有了什么不一样吗 ?
A :小到一个冷盘 ,大到西餐 ,在每一个步骤中都能找到一种归属感 ,是自己结束一天忙碌之后的独有的慢空间。

Q :你做的美食适用在什么样的场景 ?
A :不同的菜可以有不同的场景 ,也有一道菜适合一个人吃的 ,也有和父母一起吃的 ,也有和另一半或者朋友吃的。

Q :如果有更好的平台让你展示自己 ,你希望别人和你一起分享吗 ?
A :当然希望更多人可以和我一起分享做美食的心得和体验。每个人都有自己的专属味道 ,吸收更多不同的味道 ,可以激发创作的灵感。

Q :以后做的菜品会有更多其它元素吗 ?
A :当然会啊 ,平常也有研究韩国料理和意大利菜。但还在学习中 ,希望大家也可以给我更多的建议 ,让我可以学到更多异国美食。

记者 吕晓婷



扫一扫

加入吃货群一起聊美食