

扣扣家的早餐

扣扣——著



扣扣家的早餐

扣扣 —— 著

图书在版编目 (CIP) 数据

扣扣家的早餐 / 扣扣著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5706-0523-1

I. ①扣… II. ①扣… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第231844号

策 划: 王 爽

责任校对: 傅 玲

责任编辑: 王 爽

视频编辑: 邱佩实

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

788 × 1091

1/16

20.25 印张

220千字

2019年1月第1版

2019年1月第1次印刷

定价: 78.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



王一万



萱萱



扣扣

前言

我是扣扣！是你们知道的那个爱做早餐、坚强、勇敢、乐观的扣扣！

2012年我被确诊为一种比较罕见的血液病——真性红细胞增多症（英文缩写PV），是一种造血干细胞紊乱、基因突变引发的罕见血液疾病，终身不能治愈，需要靠药物治疗维持生命。我是孩子的好妈妈，丈夫的好妻子，爸妈的好女儿，但是我生病了……

面对这突如其来的噩耗，命运并没有打垮我，我总是在想我这一生到底做了些什么，能留下些什么？当一个人的生命划上了时间的符号时，你会格外珍惜这个时间。我希望以后我的每一天，都能够陪伴在孩子身边。但是，我应该用什么样的方式来留住自己对这个家庭的一份爱呢？我找到的答案是——味道。一个人的味蕾和味觉，会是一生的回忆。

这期间除了家人和最好的朋友，没有人知道我是一位病人，我正常地生活，正常地工作，过着最平凡的安逸生活。

我每天会在微信、微博中记录下我给孩子做的每一份早餐，2016年我开通了个人公众号，写下了我的故事，没想到点击量高达上万，正是如此，受到了很多媒体的关注。2017年我意外地收到了《舌尖上的中国》剧组对我的邀请，惊喜之余也充满疑惑，我就是一个普通的给孩子做饭的妈妈，为什么会找我呢？节目组说，是我积极乐观的生活态度打动了他们，希望我的正能量能激励更多的人乐观向上地生活。

2018年大年初八晚上节目播出后，反响强烈，我收到了热心观众对我的鼓励和赞美，同时也收到了一些对我不好的评论。那几天我陷入了人生的低谷，我接受

不了这些负面影响，我躲在家里不想见人、也不想说话。几天以后我想明白了，我是个连死都不怕的人，我为什么要在乎别人对我的想法呢？有这么多人喜欢我、支持我，我为什么要去理会那些极少数的网络键盘侠呢？我为什么要为几个不相干的人折磨自己？我是坚强的扣扣！我要站起来！

我的内心还藏有一个二十几年的小故事。我是不折不扣的哲迷，从初中开始我就喜欢张信哲，开心的时候听他的歌，不开心的时候还是听他的歌，听到废寝忘食、迷到神魂颠倒，除了美食这就是我最大的兴趣爱好。我的女儿现在也是个小哲迷，《过火》《爱如潮水》《信仰》她都会唱，这也算是她的音乐启蒙吧。2018年我陆续收到了中央电视台《乐活中国》《越战越勇》节目的邀请，走上了央视的舞台唱了张信哲的歌《爱就一个字》和《时间都去哪儿了》，收到了韩乔生、鲁健、成方圆、杨帆、李明启、江涛、郭峰、耿为华、孟盛楠等老师的祝福，还意外地收获了张信哲对我的祝福。我会带着这些祝福乐观、开朗、幸福地生活下去！

如今我的生活更加充实美好，一方面有了更多的压力，另一方面也多了许多动力。特别感谢对我善意的人们，正因为你们的鼓励才让我更加有动力！感谢我的女儿，是她让我更勇敢地面对生活！感谢我的父母和我的姐姐！感谢我身边的朋友对我的照顾！感谢湖北科学技术出版社对这本书的大力支持，让我能多留下一份宝贵的财富。

梭罗曾说过：“我希望活得深刻，汲取生命中所有的精华，把非生命的一切都击溃，以免当我的生命终结，发现自己从没有活过。”

余生不多，我会用尽生命的全部好好生活、善待自己！活着，就让每一天都闪闪发光！

“请记住我，虽然再见必须说。请记住我，眼泪不要坠落。我虽然要离你远去，你住在我心底，在每个分离的夜里，为你唱一首歌。请记住我，虽然我要去远方……”



目录

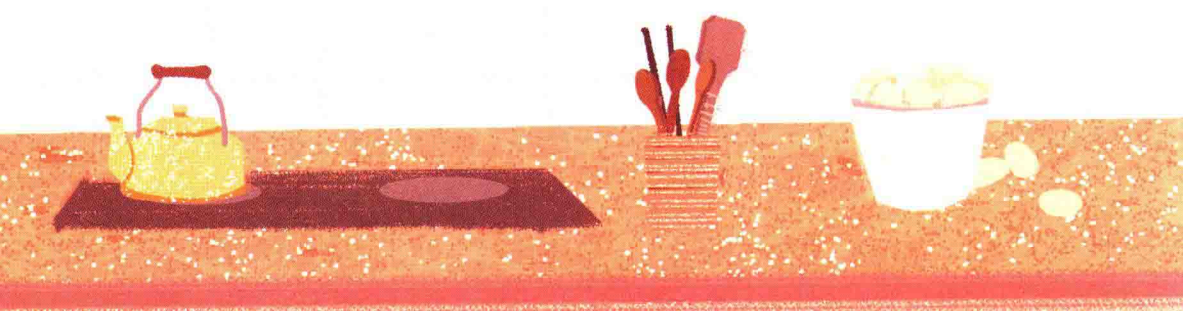
C O N T E N T S

Chapter 1 挥之不去的旧时光

- 1 煎饼果子 (配) 鹰嘴豆豆浆 ----- 002
- 2 津味素卷圈 (配) 天津老豆腐 ----- 008
- 3 春饼 (配) 酱牛肉、小米粥 ----- 014
- 4 酱香肉龙 (配) 大米小麦胚芽粥 ----- 020

Chapter 2 路上味道留在心间

- 5 潮汕虾蟹粥 (配) 蜜汁烤肉 ----- 026
- 6 蛋饺乌冬面 (配) 手撕葱油鸡丝、鸡汤 ----- 030
- 7 炒鱼面 (配) 腌萝卜、绿豆小米浆 ----- 034
- 8 云南红米线 (配) 肉末酸豆角 ----- 038
- 9 白吉馍夹腊汁肉 (配) 红薯棒碴粥 ----- 042
- 10 羊肉回头 (配) 烧豆腐、玉米鸡蛋汤 ----- 048



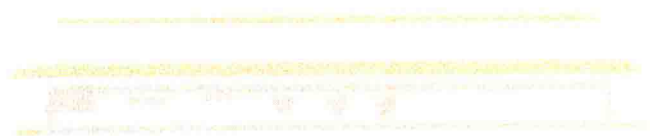
Chapter 3 内心丰盈便可致茂

- | | | | |
|----|---------|------------------|-----|
| 11 | 卷饼 | 配 日式炸鸡、红豆银耳露 | 054 |
| 12 | 鸡蛋灌饼 | 配 酒酿红豆小圆子 | 060 |
| 13 | 胡萝卜丝鸡蛋饼 | 配 藕饼、南瓜汤 | 066 |
| 14 | 葱油饼 | 配 虾酱鸡蛋、青菜鱼丸汤 | 072 |
| 15 | 小烧饼 | 配 蓑衣黄瓜、五谷燕麦粥 | 078 |
| 16 | 酱香饼 | 配 花生酱藜麦油麦菜、小米燕麦粥 | 084 |
| 17 | 麻酱糖饼 | 配 手打虾滑青菜汤 | 090 |
| 18 | 牛肉胡萝卜馅饼 | 配 拌黄瓜、杂粮粥 | 094 |
| 19 | 荷叶饼加孜然肉 | 配 黑米核桃浆 | 100 |
| 20 | 炒饼丝 | 配 葱烧排骨、酸梅汤 | 106 |

Chapter 4 手的温度让爱发酵

- | | | | |
|----|-------|----------------|-----|
| 21 | 黑芝麻馒头 | 配 时蔬鸡丁、玉米粥 | 112 |
| 22 | 红糖馒头 | 配 虾仁瑶柱蒸蛋、蒜蓉鸡毛菜 | 116 |

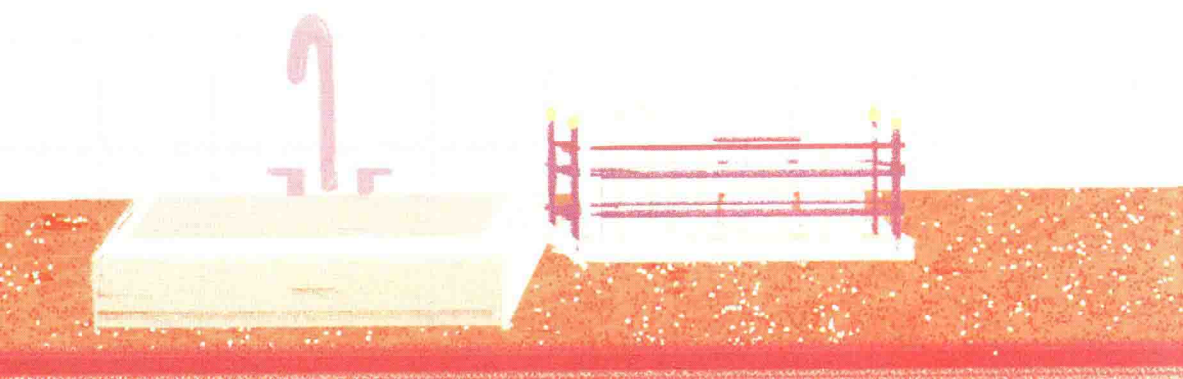




23	双色花卷	(配)	芙蓉扇贝、紫菜虾皮蛋花汤	122
24	流沙奶黄包	(配)	莲藕排骨汤	128
25	小刺猬豆沙包	(配)	冬瓜粉丝丸子汤	132
26	糯米烧麦	(配)	绿豆燕麦粥	138
27	三鲜锅贴	(配)	南瓜小米浓汤	142
28	南瓜虾仁鸡蛋锅贴	(配)	香菇鸡肉粥	148

Chapter 5 一粥一饭间皆是爱

29	皮蛋瘦肉粥	(配)	鸡蛋馒头片、炒土豆胡萝卜丝、鹌鹑蛋串串	154
30	小龙虾盖饭	(配)	黑米薏米仁豆浆	158
31	苋菜炒饭	(配)	奥尔良鸡腿肉、红枣黑芝麻糊	162
32	五花肉辣白菜炒饭	(配)	奶香玉米汁	168
33	蛋包饭	(配)	荔枝玫瑰红茶	172
34	竹筒饭	(配)	豆腐鸡蛋羹	176



Chapter 6 捧一碗暖心的汤面

- 35 西红柿疙瘩汤 (配) 咖喱鱼丸、红豆水 ----- 180
- 36 猪肉蘑菇云吞 (配) 小米糕、蔓越莓蜂蜜水 ----- 184
- 37 大骨汤小馄饨 (配) 脆皮肠炒香芹 ----- 190
- 38 番茄海鲜面 ----- 196
- 39 红烧牛肉面 ----- 200
- 40 炸酱面 (配) 红豆薏米水 ----- 206
- 41 豆角肉丝炒面 (配) 蜜红枣、花生牛奶 ----- 210
- 42 拌小面 (配) 猪肚莲子汤 ----- 214
- 43 西红柿鸡蛋猫耳朵 (配) 竹荪鸡汤 ----- 218

Chapter 7 浪漫点缀的甜蜜

- 44 蔓越莓玛德琳 (配) 煎银鲑鱼、红心火龙果奶昔 ---- 224
- 45 紫薯华夫饼 (配) 冰糖荸荠梨水 ----- 230
- 46 热狗小面包 (配) 花生红枣奶露 ----- 234
- 47 肉松面包 (配) 酸奶杯 ----- 240



48	蜜红豆起酥小面包	246
49	法棍 (配) 番茄龙利鱼、百香果蜂蜜水	250
50	奥尔良鸡腿汉堡 (配) 丝滑奶茶	254
51	乳酪三明治 (配) 椰汁芋圆西米露	258
52	吐司比萨 (配) 水果茶	264
53	夏威夷比萨 (配) 核桃杏仁奶露	268
54	牛排 (配) 大薯	274
55	贝壳牛排意面 (配) 鲜榨橙汁	278
56	虾仁意面 (配) 时蔬小炒、黑糖奶茶	282

Chapter 8 童趣满满的小零嘴

57	脆皮肠小丸子 (配) 银耳莲子百合羹	288
58	鸡蛋仔 (配) 柠檬水	292
59	馒头汉堡 (配) 薏米绿豆粥	296
60	土豆胡萝卜鹌鹑蛋饼 (配) 小吊梨汤	300

后记	304
----	-----



挥之不去的旧时光



1

煎饼果子

② 鹰嘴豆豆浆

在现代化城市中，不乏高档的美食料理，但那些都无法代替人们对传统小吃的热爱，这种味道不管走到世界上哪一个地方，只要吃上一口就会惊呼：“就是这个味儿！”

在天津的小吃里，煎饼果子是最出名的。越是高档的餐厅越没有煎饼果子，反而都藏在那些不起眼的小摊位中，而且往往需要排长队才能吃上一套味道正宗的煎饼果子。如果摊位前没人排队，基本上可以判断出这家的煎饼果子不好吃，为嘛呢？哈哈，因为天津人的嘴巴是比较挑剔的，不正宗的顶多上一次当，绝对不会再买第二次了。

作为一个天津人，这样的早点也能自己在家里完成，虽然制作过程有点麻烦，但这也算是必备的一项本领吧！若在异地他乡，想起这个味道的时候，也可以自己做出来。

正宗的天津煎饼果子，必须用绿豆面作为主料，白面和小米面按比例搭配，再配上各家的独门秘方。果子、果篦最好是刚炸出来的。

与《舌尖上的中国3》煎饼红姐成为好朋友后，我向她取了点经。红姐告诉我，甜面酱调料要蒸一下。怪不得红姐的酱味道不一般呢！知道了这个小秘方，大家也可以在家试着做天津煎饼果子了。





您的最美好的

煎饼果子

果篋

需要材料

中筋面粉
水
油
手动压面机

扣扣说

果篋就是薄脆，果篋一定要薄薄的、现炸出来的，这样吃起来才是脆脆的。我的方法也许不那么正宗，家庭版这么做就可以了。

制作方法

- 1 将面粉、水、少许油搅拌均匀，先用筷子搅拌成絮状，再用手揉成面团。

扣扣说

因为要压面，面团一定要稍微硬一些。

- 2 压面机压面，从最宽的七档压两遍开始，五档压两遍，三档压两遍，最后用最薄的一档压两遍。
- 3 面片切成适合夹在煎饼果子中间的尺寸。
- 4 凉锅凉油，八分油温时下面片，再转高火，将两面炸到金黄，就可以捞出放沥网控油。

扣扣说

如果觉得自制果篋太麻烦，也可以用馄饨皮代替，将馄饨皮擀薄后下锅炸。



煎饼果子皮

需要材料

绿豆面
小米面
中筋面粉
盐
五香粉
水
鸡蛋  2个
孜然粉
熟黑芝麻
甜面酱
腐乳
葱末
香菜末

制作方法

- 1 热锅，煎饼锅先刷一层薄油。
- 2 两勺面糊倒在中间，用蜻蜓刷向四周画圆摊开。
- 3 迅速打两个鸡蛋，抓一把葱末，趁蛋液还未凝固时摊开。撒一些孜然粉提味，再撒上些熟黑芝麻。
- 4 用扁铲慢慢从四周铲开，迅速翻面。

扣扣说

别怕烫呀，慢的话就散架啦。

准备工作

- 1 将三种面混合。三种面的比例为绿豆面：小米面：面粉=4:1:0.5。

扣扣说

一定要以绿豆面为主，小米面和面粉要少放，放小米面和面粉是为了易于成形。

- 2 在混合的面粉中，加入适量的盐和五香粉，加水调成面糊。

扣扣说

面糊不能太稠（不然用蜻蜓刷摊不开），也不能太稀，要用勺提起呈可自由流动的状态。

- 5 刷甜面酱、腐乳，放一点葱末、香菜末。

扣扣说

甜面酱要提前上锅蒸熟。

- 6 放一片刚炸好的果篥在中间，两边分别向中间叠起就可以了。