

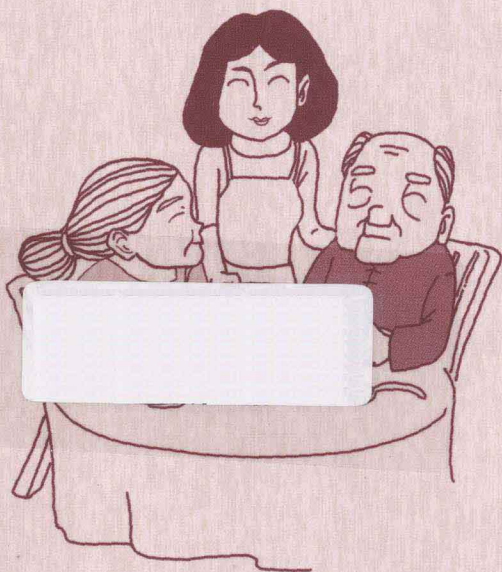
孝微语

特殊节日浓情早餐
春夏秋冬灵活早餐
调节心情娱乐早餐
顺应节气科学早餐

常回家看看 ②

为爸妈做早餐

薛晓萍 著



孝 微语

常回家看看 ②

为爸妈做早餐

薛晓萍 著



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

常回家看看.2, 为爸妈做早餐 / 薛晓萍著. —北京:
华文出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5075-3912-7

I. ①常… II. ①薛… III. ①孝—文化—中国 ②老年
人—保健—食谱 IV. ①B823.1 ②TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第288111号

常回家看看2: 为爸妈做早餐

著 者: 薛晓萍

责任编辑: 杨艳丽

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336239 发行部 010-58336212 编辑部 010-58336251

经 销: 新华书店

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 15.50

字 数: 96千字

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3912-7

定 价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

心 语

民以食为天，大家都知道早餐对身体健康的重大影响。于是就有了这样的情景：“快起来吧，吃早饭了。”“妈，等会儿。”“快点啊，粥都凉了。”“妈，等会儿。”

等会儿，等会儿，老妈可以等你吃饭，老爸可以等你晚归，有些事可以等，有些人可以等，花开等日出，花落无人等。

老爸老妈什么时候等你说：“爸妈，请来吃早餐。”

家的温暖、孝的定义，就是这些生活的碎片，真真实实地存在每一天。

早起半小时，会给爸妈带来半生的快乐；做一份早餐，会让爸妈多活二十年。

亲，不要再说没时间，不要再说太麻烦，和我一起走着，进厨房，做早餐其实特简单。

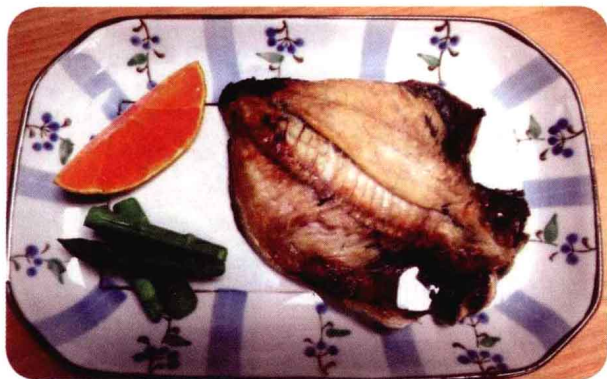


轻轻地告诉你：

@为爸妈做早餐1——首先，要了解人体必需的六大营养物质：蛋白质、脂肪、糖类、维生素和膳食纤维、矿物质、水；其次，要了解长者的身体状况：老年人的新陈代谢、脂肪酶分泌、对脂肪的消化能力随着年龄的增加在逐渐减弱，而这些营养物质又是最重要的，因此可适当增加它们的摄入量。研究证明：这些营养物质的最佳摄入时间为早餐这个黄金时段。

爱从了解开始。用不着天天对老妈唱：老妈老妈我爱你，就像老鼠爱大米，爱在心里。





轻轻地告诉你：

@为爸妈做早餐2——阿尔茨海默病，俗称老年性痴呆，起因至今没有科学依据，而且目前也没有特效药物。但有句俗语：病从口入。

预防阿尔茨海默病（老年性痴呆）的食物品种有：鱼类、瘦肉类、豆类、坚果类、新鲜蔬菜和水果等。

不只是女儿入得厅堂下得厨房，好男儿进得殿堂下得厨房，这也是当今的一大时尚。时尚不是名车别墅奢侈品，时尚是一种生活态度。

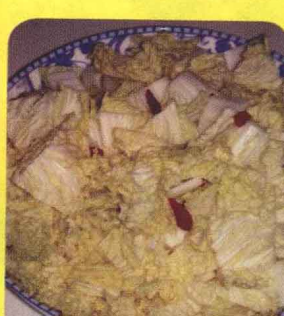
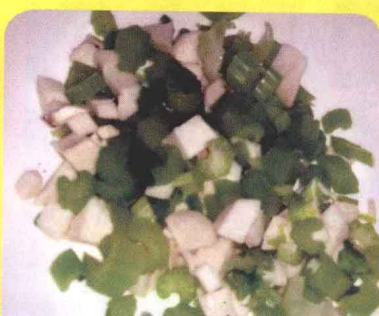


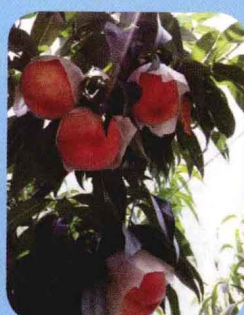
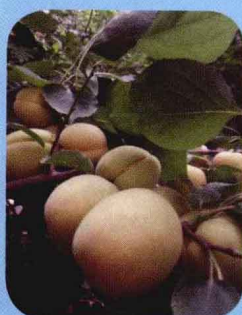
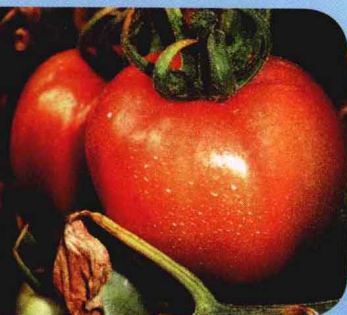
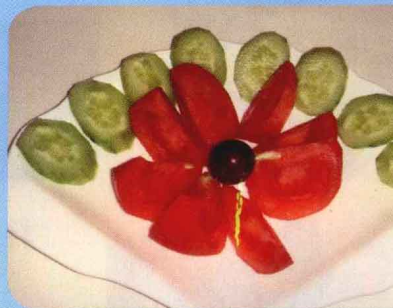


轻轻地告诉你：

@为爸妈做早餐3——根据专家建议，选择最适合做预防阿尔茨海默病早餐的食材有：鱼肉类、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果、黄豆、黑芝麻、花生、玉米、红薯、萝卜、百合、莲子、银耳、山药、芹菜、苦瓜、莴笋、洋葱、大白菜、茼蒿、西红柿、紫甘蓝、生菜等。

这些最普通的再平凡不过的食材，平淡的看似无趣，但真的是好东西，他们的原始状态是最好的。接地气的生活，才是爸妈的最爱。





轻轻地告诉你：

@为爸妈做早餐4——一定要坚持四项基本原则：第一，恪守早餐时间七点半左右；第二，合理搭配主食、肉类、蔬菜、水果，汤更是必不可少；第三，依据身体、天气、心情、节假日变化早餐品种，天天不重样；第四，餐桌上不放报纸、不听广播，只有鲜花、只有轻音乐。

不羡慕人家的大别墅大厨房，在我们的生活天地里，厨房大小不重要，重要的是，我们把爱，把对爸妈的爱，留在了厨房，留在了点点滴滴的记忆中。





目 录

心 语 / 1

第一章 特殊节日浓情早餐 / 1

第二章 春夏秋冬灵活早餐 / 57

第三章 调节心情娱乐早餐 / 123

第四章 顺应节气科学早餐 / 181



第一章 特殊节日浓情早餐

一年365天，其中包含了几十个节假日：元旦、春节、元宵节、五一、十一、中秋节……咱们就利用节日放假，为老爸老妈做一份特别喜庆、特别开心、特别不一样的早餐。

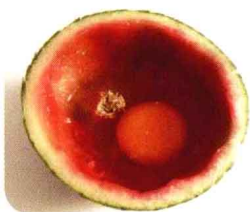
这些早餐提案，既没有流派，也不是私房菜，都是咱老百姓的家常菜，我们的最爱。



1 元旦早餐

新年伊始，虽然没有大厨房，也没有落地窗，但这里有阳光，这里有老爸老妈，这里有爱他们的我和早餐。

2012年元旦，福娃早早起床，悄悄地来到厨房。从今天开始，她要为老爸老妈做早餐了！



做什么呢？庞各庄的西瓜，一半瓜瓢榨汁给老妈；一半瓜瓢加酸奶坚果碎给老爸。挖空的西瓜壳另作他用：一半西瓜壳打入鸡蛋，加朵菊花和枸杞；另一半放入小米、糯米、紫薯片，上锅蒸15分钟。





还想做一个鱼头豆腐汤，可不知道豆腐怎么处理不散，于是福娃大声喊起来：“老妈，做鱼头豆腐汤的豆腐怎么处理呀？”

“娃，你还真做呀，我们还不老呢！你还是多睡会儿觉吧！”“不，您快点告诉我豆腐怎么处理？”

“把豆腐在饼铛上两面煎一下，略显焦黄再炖就不会烂了。”

“知道了，您接着睡吧！”

“睡什么呀！你看她这还没开始做呢！就大呼小叫的。”

听着老爸唠叨，老妈说了：“这不是孩子的一片孝心吗？以后不许你再瞎叨叨，要支持她。”

老爸老妈这边叨唠着。福娃在厨房可没闲着，她先将鱼头洗净，豆腐在铛上两面煎黄，鱼头也两面煎一下后放入砂锅中，放上一点葱姜蒜等调料，再放点菠菜，不一会儿工夫，热气腾腾的鱼头豆腐汤出锅了！

在煮鱼头汤时，福娃又把昨天收拾好的大虾拿出来用姜丝爆炒；老妈把紫甘蓝、黄金椒、白生菜、豌豆苗，用手撕碎凉拌；福娃又新学一招，原来这些蔬菜是不能刀切的。

老爸紧跟着也走进厨房，把这些五颜六色的美食端上餐桌，而且还鼓掌庆祝福娃第一顿早餐圆满成功，元旦快乐！



2 腊八早餐

喝了吗？一句问候，大家都知道了，今天是腊八。咱中国人好过节，最烦有人说中国过节就认得吃，还有专家也说：中国节日总和吃有关，是饥饿背景下自然产生的，为了粉饰饥饿就加上文化解释及传说。为此，常常和他们争吵。



腊八就是释迦牟尼悟道成佛之日，喝腊八粥暖和又有敬畏，挺好。

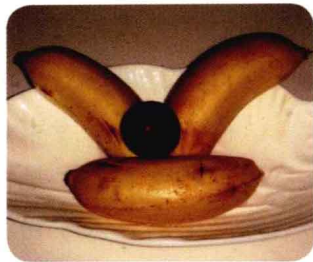
今天，福娃就自己做了腊八粥。她不用超市搅拌在一起的食材，因为超市将什么豆、米、干果都和在一起，看着五颜六色，做起来麻烦很大，要么豆子没泡透、要么糯米泡粉了。



自己动手把豆类先泡发下锅，等豆煮开花了再下米，等米也开花了再放枣和干果，坚果一定要轧碎再入锅，免得老爸老妈硌牙。

今天腊八又逢周末哪能光喝粥呀？老爸也起哄道，就是，怎么也得有个硬菜呀。福娃笑着说，那是必须的，您就瞧好吧。

昨天用大料、盐、白水煮的小排骨，拿出来浇上蜂蜜、番茄酱，放在微



波炉中转3分钟，糖醋排骨新鲜出炉了。

把鸡蛋、葱花、榨菜搅拌倒在薄饼上，用电饼铛煎上三分钟，张着黄瓜大眼睛的鸡蛋饼，喷香。

香蕉码成大V状，老爸拿了一根说：耶。

老妈麻利地将秋葵洗净、开水焯好凉拌。腊八粥也出锅了，老妈说谁赶上谁喝。

老爸悄悄唠叨，还没泡腊八蒜呢？老妈大声嗔怪：你忘了毛主席怎么说来得，没有调查就没有发言权，自己上阳台瞧瞧去。娃儿早把白宝宝装瓶了，多余蒜瓣还用牙签串起来放盘子里发绿苗呢。一家人说说笑笑，给老爸老妈做早餐的时光多美好。

轻轻地告诉你：

自制腊八粥用料及程序——红豆、黄豆、黑豆、花豆、绿豆、白芸豆；黑米、糯米、黄米、薏米、小米、大麦米；红枣、花生、桂圆、莲子、百合、栗子；葡萄干、蓝莓、核桃、山药、燕麦、枸杞、冰糖、南瓜子。

豆类晚上用温水泡；明早先煮十五分钟再放米类；又十五分钟放干果类；起锅时再放葡萄干、蓝莓、南瓜子等。



3 小年早餐



今天是农历十二月二十三日，咱老百姓称为过小年，是祭祀灶君的日子。又是一个雪天，咱给老爸老妈吃甜早餐吧，增加热能。

过小年的风俗就是要吃糖瓜，“二十三糖瓜粘”，寓意新的一年甜甜蜜蜜。糖瓜，老爸老妈是不能吃了，他们怕粘牙，那咱们就吃豆包。

昨天让老爸代买的豆包，用蒸锅热一下顺便蒸几段南瓜条、山药条，还有一碗用南瓜、百合、红枣加点水一起蒸的美味汤羹。

超市买的半成品煎肉用电饼铛煎熟。

趁着电饼铛的余温把蒸过的南瓜条、山药条加青椒条清炒。

