

长假结束了，我们上班了，家门口的早餐店还没开……

早餐上哪儿吃？自己做“懒人早餐”吧

“转眼已经上班两天了，可年味还未散，不少早餐店仍在打烊中，‘早餐上哪儿吃’成了这两天困扰市民的一个大问题。怎么办？自己动手，丰衣足食。昨天，记者搜罗了几道制作方便、省事又营养的‘懒人早餐’，为您支招。”

记者 余婧婧

支招>>> 3种营养美味又省事早餐

对于打卡上班的年轻一族来说，“早饭要吃饱”是妈妈嘴里的叮咛，“省事”才是早餐的第一要诀。在节后这段特殊时期里，年轻一族可以试着学习几道制作方便、营养美味的“懒人早餐”，配合网上大卖的各种神器，将刷牙、洗脸的片刻功夫充分利用起来。

焖烧杯燕麦粥

盖子一开一合，早餐做好了

焖烧杯就是一种保温性能超好的容器，可以真空断热焖熟食材。在淘宝上卖的挺火，价格从几十元到几百元不等，有些还配有勺子和便当袋，携带很方便。

用焖烧杯做燕麦粥只需几个步骤。首先将焖烧杯进行预热，在杯中加入100℃沸水，盖上盖子，大概1分钟后将水倒掉。再将燕麦、葡萄干、核桃仁等放入杯中，加100℃沸水（水位尽量高些），盖上盖子即可。喜欢甜味的，可以在加水后再倒入点牛奶、蜂蜜等，奶香味更足。

燕麦容易变软，因此基本上不需要对其“热身”。如果想在粥里开焖胡萝卜、番薯、南瓜之类的，最好切成丁，并先在热水里浸泡会。像红豆、绿豆、小米、薏米等食材，除了浸泡外，还可以在睡觉前就开焖，早上醒来直接就能吃上热乎乎的早餐。

多功能三明治机

不沾油烟洋气做餐



早餐想吃个洋气点的三明治，就得手忙脚乱地开炉热锅？现在已经不需要了！网上有一款亲民的全功能的三明治机，价格在二三百元。乍一看长得就像普通的多士炉，其实它一举三得，既是面包烘烤机，又是煎蛋、煎肉机。

起床后，只要将两片面包放入机器中，再在一旁的圆盘上插一个鸡蛋，或者放两片培根，插上电源按下按钮，机器就自动开始工作。而此时的你，可以自如梳妆打扮。五六分钟后，切两片西红柿，在面包上涂上色拉酱，一夹一合，三明治就完工了。

煮蛋神器

蛋类爱好者的福音

去年的进口食品展销会上，韩国的鸡蛋杯吸引了不少围观市民。事实上，这个“2个鸡蛋进，1个蛋卷出”的神器早在淘宝上热卖过。它的外形就像一个保温杯，但是内胆比保温杯要细得多，用它就可以在家轻松做出蛋卷、春卷等各种各样的“卷”。

使用鸡蛋杯之前最好先在杯中加入几滴油，刷一下杯壁，再打入鸡蛋，一次最多打入两个。还可以切点火腿丁、加点葱花，等蛋卷出炉后浇点番茄汁或甜辣酱即可。除了鸡蛋卷外，鸡蛋杯还可以用来做春卷，有兴趣的朋友可以根据网上的教程尝试一下。



遭遇>>>

“一言难尽”的“觅食经历”

“这几天想吃个早餐真不容易！”昨天，家住江东区的胡女士上班前想买早点，可惜一连走了好几家早餐点都吃了闭门羹。

由于单位食堂不供应早餐，胡女士通常都在小区附近的个人早餐店里解决早餐。“除了宁波人常吃的豆浆、豆腐脑、油条、菜饭外，我更中意外地店主开的早餐店，像淮南牛肉汤、台

州麦饼、嵊州小吃等。”胡女士说。

“烧麦店关门，包子铺还没开业，鸡蛋饼摊店主还在老家……最后只买了一袋面包。”在高新区工作的小范将自己“一言难尽”的“觅食经历”发到朋友圈后，没几分钟就获得了十几条评论。小范数了数，和他一样连啃两天面包和饼干的人不在少数。

提醒>>>

多数快餐连锁店已恢复供应

宁波有很多中式快餐连锁店提供一日三餐，昨天中午，记者在市区几家新东方、华必和、来必堡了解到，他们大多已于大年初七、初八就恢复早餐供应。华必和从前天（初七）起恢复了中餐、晚餐供应，昨天恢复早餐供应。海曙曙闻街

来必堡的工作人员告诉记者，宁波大市的10多家来必堡直营店从初八起正式恢复三餐供应，员工也基本到岗。“不过前天（初七）是第一天上班，不能排除个别店在早餐种类上可能会出现菜品相对较少的现象。”该工作人员说。



抢红包要扫二维码？当心是骗局！

抢红包是件很“嗨”的事情，不过也要当心骗子乘虚而入。这不，宁波警方昨天就发布了警示，提醒市民谨防抢红包的三大陷阱，尤其是在抢红包时，对方提示您扫二维码或输入个人信息，那一定就是骗局了。

记者 张贻富
通讯员 沈欣



漫画 章丽珍

陷阱一：想兑现红包？先输银行卡号

来自重庆的小张对网上的各种抢红包活动异常关注，凡是有抢红包的都不会拉下。春节期间，她接到一个微信好友发来的红包链接，没有细看就点击进入开始抢红包，居然中了200元某化妆品的代金券。

小张正要取出，对方却要她输入身份证、手机

号等个人信息，还要她扫描一个二维码，才能完成领奖。她毫不犹豫地扫描，不料几分钟后手机就收到短信，提示她的银行卡被转走5000元。

警方对小张的手机进行了检测，发现她扫描的二维码里藏有木马程序。嫌疑人利用木马程序搜集到小张的

个人信息，又通过木马转发支付短信，盗刷了她5000元。

警方提醒：

参与抢红包活动时，要仔细确认发布红包活动的主办方是否正规可信，尤其是面对需要提供大量隐私信息、填写支付信息的活动，一定要格外警惕，那很有可能是假红包。

陷阱二：抢红包“神器”反“抢”钱

春节前，福州市民王先生准备在手机QQ抢红包时，收到一个验证留言为“下软件自动抢红包”的好友申请。王先生瞬间心动了，立刻通过了验证，和对方聊了起来。对方自称是阿里巴巴的员工，告知他可以下载能自动抢支付宝红包的软件。

王先生非常高兴，点开对方发来的一条链接，直接下载支付宝内部软件“聚红

包”。因为软件要求和支付宝绑定，因此用户名只能是本人支付宝账户和密码，王先生在注册“聚红包”软件账号的网页时，不假思索地将自己的注册信息全部输入了进去。然而，就在王先生等待跳转至下载页面时，没想到出现的竟是“您所申请查看的网页信息不存在”。

对此，对方解释说系统有故障，要重新点链接，再申请一次账户和密码。王先

生又信以为真，但过了半个小时，发现还是没有任何动静。感觉到不对劲后，王先生这才打开支付宝查看余额，发现其中的3000多元已全被转走。

警方提醒：

抢红包“神器”的插件中可能捆绑了恶意软件、木马病毒，部分红包点击后会跳转至钓鱼网站。为了自身的安全，最好不要使用抢红包插件。

陷阱三：AA收款伪装成红包

显示成类似“AA 8.88元给您，新年红包点击领取”的样子，极具迷惑性。网友点开链接后会发现，此处需要输入支付密码，一旦输入微信个人支付密码，个人账户就会被扣去相应的金额。

警方提醒：

微信红包在微信群里显

示为橘红色，点击后会直接显示是否抢到红包。“AA收款”是一个方块状的红底白字图标，并附带链接，点击后需要输入支付密码。因此，任何需要输入支付密码的红包，基本都可以确定骗局。另外，微信红包的限额是200元，如果有人送“666”、“888”之类的大红包，可确定是骗局。