

慢

生活



谢寅与她做的美味早餐。

春日里的花式早餐

谢寅是专业面点师、高级技师，每天她家里的早餐几乎不重样，她的高式早餐被昵称为“谢囡囡早餐”，在朋友圈里悄然走红。

最近，“谢囡囡早餐”春色满园。翻看她的朋友圈，只见4月2日是大米、小米、玉米渣熬煮的粥，罗汉豆和青团、煎鸡蛋；4月1日是苔菜粢饭糕、芦笋浓汤；3月31日是简简单单的草籽炒年糕；3月30日上的是艾青韭菜盒子，清炒花菜加核桃酪，3月29日菠菜烧鹅面加一份清炒荷兰豆；3月28日为艾饼夹蛋和燕麦粥……谢寅做的早餐总给人带来一抹惊喜。

艾青、罗汉豆等这些春日鲜品是从3月16日起出现在她的早餐桌上的。此后，这些春天特有的食材便换着花样频频亮相早餐桌。

做完早餐，谢寅都会及时拍成美图和大家分享。美美的早餐图惊艳到不少朋友，屡屡被“盗图”转发。

精致早餐实力圈粉

这些精致早餐，谢寅坚持烹煮已有一年多。她是专业厨师，有20年的厨龄，不过家里人享受到她烹制的美味，也只是最近一年多的事情。她原来在新舟宾馆上班，是专业的点心师，每天凌晨就要工作，无暇顾及自家的早餐。2016年10月，她改行成了美善品美食顾问，调整到正常的作息，于是才有了时间为家人准备早餐。自己动手烹煮的早餐在朋友圈里一亮相即获得一片叫好，不过每天坚持、不断翻新，需要精良厨艺和非凡毅力。

这个春节，15位宁波大厨受邀赴泰国烹煮“行走的年夜饭”，得到了诗琳通公主的盛赞，诗琳通公主对金团、糕点等传统的宁波点心偏爱有加，谢寅作为宁波大厨团里唯一的女大厨尤其受到关注。

她在泰国的这段时间，“谢囡囡早餐”暂时断供。回到宁波后做的第一顿早餐，备受她儿子的夸赞，“这是最丰盛的早餐。”她去泰国一周，初中生儿子住在外婆家，春节时街上的早餐店歇业，外婆家的早餐面条、年糕轮番上阵，这是多数家庭的标配，不过比起她的高式早餐就失去了竞争力。另外谢寅的坚持还有一个意想不到的收获，就是她的先生原本体型偏胖，现在体重减轻，而且保持稳定，没有反弹。

朋友传朋友，谢寅以高式早餐实力圈粉。做了多年的厨师，她虽然在行业内有点名气，不过仅限于厨师界。自从早餐发圈开始，谢寅的朋友圈快速扩大，一些素不相识的粉丝慕名要求加为好友，还有一些好友邀请她加群，只为了能静静欣赏她做的美好早餐。现在她的微信好友超过了千人。

把春色搬上早餐桌

春季，莺飞草长，乘着艾青、草子、蚕豆等相继上市，市民的餐桌上也显得春意满满。点心师、高级技师谢寅每天清早为家人烹煮搭配丰富的花式早餐，她的美好早餐已在朋友圈里悄然走红。



食

青团也可家庭制作

美好的一天从分享“谢囡囡早餐”开始。周二上午，谢寅在江东老年大学和家现场交流春日早餐的烹煮技巧，吸引了众多“囡粉”。在现场，早已有“囡粉”带来了鲜嫩的艾青、米粉和豆沙馅、芝麻馅等食材。

在老年大学的厨房里，谢寅边操作边讲解，各个步骤娓娓道来。宁波人做青团，根据操作方式，分为熟粉和生粉。熟粉是先把食材蒸熟后再包裹，就是大家熟悉的需要扛起大锤子在白臼里捣的那种，把艾青和米粉蒸熟后用力捣碎、碾压，米粉和艾青融为一体，变得更有黏性和嚼劲，然后裹上事先煮熟的豆沙、黄豆粉等馅料，清香甜爽的青团就可享用了。谢寅说，这种做法难度较大，建议大家采用生粉做法，也就是先包裹再隔水蒸熟。

谢寅现场手把手和大家交流。把艾青叶子洗净后，加少量的食用碱，放到清水中煮熟，然后捞起摊开凉透。这个步骤看似简单，实则含有小窍门：从水里捞起后，有些人习惯用冷水冲洗。其实带有碱水的艾青色泽更青翠，更易保存。

然后把煮熟的艾青叶挤去水分，取80克，加150克的水、120克的糯米粉、90克的粳米粉，根据个人口味添加20到50克的白糖和20克的色拉油，放到料理机里搅拌。如果手工揉捏，必须先把艾青叶切成碎末。

接下来的步骤和搓汤圆粉类似，放在案板上，捏成条状，然后切成每个25克左右的团子，搭配馅料10克。建议馅料先搓成小球状，青团嵌馅料和包汤圆的手法一致。圆圆的青团搓成后，也可以略微压扁。生青团隔水高火蒸十分钟就可享用。在蒸熟过程中，艾青的清香味不断飘出，勾起大家的食欲。如果一次性吃不完，生青团也可以速冻保存。

记者计时，生青团的制作仅为半小时。

春天的小食还有很多

另外，艾青还可以和面粉混合，做成艾青馒头、艾青盒子、艾饼等。艾青馒头的做法可以参考青团皮子的做法，先把艾青叶煮熟磨碎，然后和面粉搅拌后发酵，分切蒸熟即可，口味非常清香。

而艾青韭菜盒子的做法是，艾青叶磨碎后和面粉搅拌擀成薄薄的圆饼，馅料以韭菜为主，加虾皮和炒熟的鸡蛋，加少量的油、盐拌匀，用面饼包成大饺子状的韭菜盒子，然后放在平底锅里慢火煎熟。

至于艾饼的做法，皮子的处理和艾青盒子是一样的，擀成薄薄的艾青面饼后备用，先把鸡蛋液倒入平底锅，然后加上艾饼，慢火两面煎熟后，切成六分就可装盘享用。

春季食材非常丰富，谢寅告诉大家，春季是罗汉豆、芦笋、豌豆的上市季节，这些都可以作为早餐的食材，比如蒸罗汉豆、芦笋浓汤都很鲜美。另外，豌豆米饭也是一道宁波人喜欢吃的时令货，这道美食的做法非常简单，把豌豆、大米和少量的咸肉粒放入电饭煲，按下煮饭键就可坐享美食。如果把咸肉粒先用油略翻炒，香味更为浓郁。

谢寅的高式早餐一般只需半个小时就能搞定，大家普遍表示做不到，谢寅非常诚恳地告诉大家，每天准备不重样的美味早餐，对她来也是一个不小的挑战。提前准备食材，学做一两个小点心，只要坚持，早餐桌的食品自然会越来越丰富。

记者 谢昭艳 文/摄