

夜上海

新民晚报
18
2021年
12月3日
星期五

买手

流连
格调
影音
味道
潮店



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明
本版编辑：王蕾

本版图片均来自采访对象



宝赞趣卡通雪糕造型蔬菜泥馒头

一日之计在于晨，特别是在气温逐渐降低的冬日，一顿暖呼呼的早餐足以开启满满活力的一天。
一顿合格的早餐应该是什么样的？充足的牛奶和鸡蛋，提供优质蛋白质，增强机体免疫

力；包子、面条和红薯等碳水化合物，给人体带来能量；番茄、苹果、猕猴桃等新鲜蔬果，则能提供维生素，还有膳食纤维和矿物质。
还要注意什么？少油、少盐、少糖，品尝食物的本味，让清晨更加

清醒、清淡，才是一顿健康丰富的早餐。
人间烟火气，最抚凡人心。日日打拼的你，一定要记得：爱自己，从每日的早餐开始。

用花式早餐 开启活力一天



鸡肉金枪鱼缤纷双拼卷



张力生拇指生煎



张钰芸

广东沙地冰激凌番薯

申之魅

天气转冷，被窝的吸引力大增，即便闹钟响了三遍，能够在床上多赖2分钟也是一种幸福。不过，赖床的时间一长，用来吃早餐的时间就受到了影响，对于赶时间的上班族来说，“慢悠悠”从来不是早晨的形容词。如何吃上一顿健康美味又快捷安全的早餐呢？冰箱常备这些好货，随时都能让你端出丰富的早餐。

蒸笼头，暖洋洋

前一晚买好的面包，加上一杯牛奶，这样的早餐组合在冬天未免显得有点冷冰冰。只要多花5分钟，就能在袅袅蒸汽中吃上一顿热乎乎的早餐，何乐而不为呢？
还记得光明流沙八宝饭、光明饭团小子吗？作为前两年的网红早餐，今年光明又出大招了，这次是把鲜奶加入馒头里。不添加一滴水的“光明鲜奶馒头”，用光明优倍鲜奶来揉面，加热后奶香格外浓郁，入口更有醇厚奶香回荡在唇齿之间，和普通的奶香刀切拉开了大大的差距。光明手撕红糖馒头则是红糖和蜜豆的经典组合，

一层薄韧面皮，一层醇香红糖，层次均匀丰富，口口都是甜香。对于一人食来说，蒸馒头的时候，水里再放一枚鸡蛋，洗出五六颗圣女果，或者剥一只橘子，就是营养丰富的早餐了。
同样是蒸笼头，如果是给小朋友准备的，建议在颜值和安全性上再下功夫。叮咚买菜定制的宝赞趣卡通雪糕造型蔬菜泥馒头用菠菜、南瓜、胡萝卜、紫薯等新鲜蔬菜和面，色彩来自于蔬菜，不添加人工色素，所以蒸后颜色会变浅，但更加健康安全。雪糕造型也十分可爱，一支五颜六色的“雪糕”咬在嘴里蓬松好

吃，小朋友不用哄就能乖乖吃饭了。
广州酒家的一人早餐组合则考虑得非常周到。“一人食”的胃口没有那么大，又想尝尝甜的吃咸的，叉烧包拼虾饺、核桃包拼虾饺、叉烧包拼香菇干蒸烧麦等不同的组合，就很合适。早上只要七八分钟，就能吃出广式早茶的丰富味道。
如果你喜欢吃粗粮，则可以试试看广东沙地冰激凌番薯。薄薄的紫皮之下，内芯是淡淡的紫色，相比普通的黄心番薯，更加香甜糯糯，软而无丝，因为皮薄如纸，剥起来也很容易。可以购买一二两一只的小果，不但价格更实惠，蒸起来也更快，不失为一顿快手早餐。

开个火，烟火气

大饼油条菜饭糕，豆浆豆花小馄饨……老上海人喜欢的早饭，尽管在营养搭配上油脂和碳水多了点，蛋白质和维生素少了点，但骨子里的喜欢总是改不掉。如今，想要在匆匆忙忙的上班路上买到“四大金刚”，并不是一件容易的事情，但你如果愿意抽出10分钟，自己在家开个火，还是能吃到香气四溢的老上海早餐的。
沈大成的老上海锅贴一盒12只，从冰箱里取出后，无需解冻，平底锅加热后，稍稍喷一点油，就放入锅贴，煎两三分钟后底

部金黄色，然后倒入一小碗水，盖上锅盖，用中小火把水煮干，再转为小火焖三五分钟，就能起锅了。刚刚出锅的锅贴肉汁丰富，一口流油，蘸上一点香醋解腻，更加美味提鲜。张力生的拇指生煎制作方法也很类似，包装里还配上了一包黑芝麻，自己再切几段小葱，往上面一撒，充满幸福感的老上海早餐就完成了。
如果想吃点鲜的，理想国的全家福海鲜脆皮煎饺也是不错的选择，尽管价格略高，但却能看到露出露尾的新鲜食材，真材实料。一整只凤尾鱼包裹在煎饺里面，添加量大于23%；看得见的胖胖墨鱼仔，口感弹牙；大个

鱿鱼花，去皮去骨，鲜嫩爽滑；还有一大块的三文鱼、鳕鱼都能被包裹在煎饺中，再以虾滑馅料打底，怎会不鲜美？吃上这么一顿早餐，绝对美滋滋。
想要在家喝杯豆浆很容易，无论是袋装的还是冲泡的，选择都很多。但如果想要吃一碗豆花呢？现在也有办法了。金龙鱼速食豆花的配料只有大豆和麦芽糊精，在锅中加入2600毫升饮用水，倒入260克豆花粉后，使用打蛋器搅拌到完全溶解，再开火煮，边煮边搅拌，以免糊锅。沸腾后关小火，再煮到表面无泡沫就可以关火了。等10秒左右，加入豆花伴侣，搅拌七八秒后盖上锅盖，等待10分钟后就能使用。爱吃咸口的就配上紫菜虾皮葱香酱油，爱吃甜口的则能配上红糖汁芋圆，方便又美味。

点一点，送到家

即便来不及开火做一个快手早餐，也别饿着肚子去上班。不如点一点手机，选择送上门的早餐，暖暖饱饱地再出门。
叮咚买菜的日日鲜早餐都是当日现做的，从寿司、饭团、三明治到热狗、汉堡都能在半小时里送到

手。双芝士照烧鸡肉帕尼尼和爆蛋吐司鸡柳三明治，适合一早就需要满满能量的你。它的口感非常丰富，刷上蛋奶液烘烤的面包蓬松焦香，加入厚蛋烧和鸡柳条，口口有料，饱腹感强。
如果要控制摄入，则可以选择鸡肉金枪鱼缤纷双拼卷，一口一个

吃起来很优雅，里面还有胡萝卜、番茄、黄瓜、生菜等多种蔬菜，就连面皮也有原味、蔬菜味、甜菜味的搭配，能量只有320千卡，适合减脂人群。
如果你是中国胃，不喜欢吃面包，那么有锅气的炒面炒粉就很合适。打开盒马App，在热食早餐一栏，你能找到铁板炒年糕、河粉、面等各种选择，再搭配鸡蛋、火腿、牛柳、培根等各种食材，这样一份早餐吃下肚，绝对满足。



金龙鱼速食豆花



光明鲜奶馒头



广州酒家一人早餐组合



理想国全家福海鲜脆皮煎饺



鱿鱼花 三文鱼 墨鱼仔

海鲜全家福脆皮煎饺