

为了让娃吃鸡蛋 妈妈也是蛮拼的

或便捷,或惊喜,或美丽,请看鸡蛋君的四次华丽变身

前两天和小伙伴们在一起对着一碗鸡蛋羹怀旧,说起来,咱们北方的娃娃小时候最常吃的营养品就是鸡蛋了。隔水蒸制的鸡蛋羹因为软嫩好消化,还可加入酱油、醋、香油或青菜碎、虾皮等调味,所以最受欢迎。

如今食物极大丰富,但鸡蛋仍然是小朋友最常吃的食物。为了让娃吃鸡蛋,妈妈们也真是想尽了办法,拼尽了脑力。今天,小编为你推荐几款好吃、好做的鸡蛋做法,但愿你家的娃娃也能喜欢——

最便捷 煎蛋面

做法:1.烧开水,另起一锅煎鸡蛋。2.鸡蛋煎好后,向锅中注入开水。3.因为加的是热水,锅很快就开了,把青菜加入,烫熟后捞出切段备用(可以是各种青菜,白菜、油菜、蒜苗随意)。4.往锅中下面。5.碗中放入酱油、白胡椒粉(不喜欢吃酱油的话,酱油改成盐)备用,想感受高汤的味道,还可以放点鸡精。6.连面带汤入碗中,加入青菜就OK啦!

小贴士:在电影《大内密探零零发》里,刘嘉玲扮演的老婆每次和周星驰扮演的零零发吵完架,必说的一句话就是:“老公,你肚子饿不饿?我煮碗面给你吃好不好?”

居家过日子,一碗面解决的何止是夫妻纠纷,最重要的是能够暖肚肠啊!更重要的是,这道煎蛋面从准备到上桌也就是五六分钟的事儿,营养也还OK,而且煎蛋煮过后特别好吃,有兴趣的话,早餐、夜宵都可以试试看!

最惊喜 红烧荷包蛋

做法:1.锅里放入少量食用油,放入鸡蛋,将鸡蛋(想吃几个就煎几个)两面煎熟后盛出。2.在锅中再放入少量的食用油,烹入姜丝。3.先倒入酱油,然后烹入砂糖,将汁熬浓。4.放入煎好的荷包蛋,转小火,盖上锅盖,炖几分钟,中途翻个,让两面都入味。5.将鸡蛋摆盘,淋入收浓的汤汁,好吃的红烧荷包蛋就做好了。

小贴士:喜欢糖醋荷包蛋的,可以在烹饪的时候放点醋。想减肥的小伙伴要当心啊,因为红烧荷包蛋配米饭是极好的!

最洋货 奶酪芝士厚蛋烧

用料:鸡蛋两个、马苏里拉奶酪1块、小香葱一根。

做法:1.将奶酪切碎,鸡蛋打散,香葱切碎。2.将香葱碎放入鸡蛋液里,然后往蛋液里加入1/4蛋壳的水,保证煎出的蛋饼滑嫩。3.将蛋液搅匀(加入适量食盐),往不粘锅里倒油,倒入搅好的蛋液,小火开煎。4.往蛋饼中心撒上1/2的奶酪碎,迅速折起蛋饼的两边。5.剩余1/2的奶酪碎撒在折起后的蛋饼上。6.再折起蛋饼的另一边,翻个,锅里适量加点水,待水干蛋熟后出锅。这样做成的蛋饼嫩嫩的。

小贴士:趁热吃最美!为了做足门面功夫,激起娃娃的食欲,还可以将做好的蛋饼切段摆盘,在上面挤上适量番茄酱,酸酸甜甜的,孩子会更喜欢!

最美丽 拥有漂亮图案的茶叶蛋

做法:1.烧开水,轻轻下入鸡蛋煮约六七分钟后捞出,剥去蛋壳。2.将选好的叶子(如薄荷叶、香菜叶、芹菜叶或其他小巧柔軟的菜叶)蘸少许水,贴在鸡蛋上,用纱布包好,最后封口用棉线绑牢固。3.包好的鸡蛋放入有五香料和红茶包的汤汁中小火煮30分钟,关火后浸泡三四个小时,解开纱布包,揭下叶子,就能看到有着漂亮图案的茶叶蛋了。

小贴士:茶叶蛋是大家很熟悉的小零食,除了味道浓郁可口,最有特色的就是蛋壳裂缝所造成的纹路了。之所以选香菜叶、芹菜叶这类柔軟、小巧的菜叶,是为了更好地贴在鸡蛋上,印出的图案才更完整漂亮。(宗和)



图片说明
①煎蛋面
②红烧荷包蛋
③奶酪芝士厚蛋烧
④拥有漂亮图案的茶叶蛋

家庭菜谱



自制酒酿更香醇

用料:糯米500克、冷开水适量、酒曲7克

做法:1.糯米洗净,用冷水浸泡一个晚上,泡到用手可以轻巧捏碎即可。2.将糯米蒸熟,大约30分钟。3.将蒸好的糯米自然放凉,中途可以用筷子翻一翻,以便均匀降温。一般温度降到30℃左右,即用手摸着温温的就可以了。4.倒入冷开水,用手搅拌均匀。冷开水的量一般加到糯米粒不黏在一起就可以了,如果喜欢米酒多一点的就稍微多放一点。5.将酒曲压碎,均匀地洒在糯米上,搅拌均匀后放入容器中,然后用勺子背压实,中间挖个洞,包上保鲜膜,盖上盖子,用被子包好放在暖和的地方发酵就可以了!酒酿发酵的环境温度一般在30℃左右,三四天就可以做成香香的酒酿了。

小贴士:储存酒酿的容器一定要用开水消毒,无水无油,否则酒酿容易腐坏。(王乐)

料理台



下面条怎么把握分量? 面条定量器告诉你

鹰城人有多爱吃面?看看满大街的面条店就知道了。羊肉烩面、糊汤面、茄汁面、打卤面、刀削面,还有现在特别火的重庆小面,只要是面,鹰城人都爱吃。此外,喜欢自己在家煮面的吃货也不少。

自己在家下面,抛开烹饪手艺不谈,最难掌握的就是面条的分量,抓多了吃不完浪费,抓少了又不够吃。这时一个面条定量器,就可以解决所有的问题。

上图中,中间有孔的小圆盘就是今天要推荐给大家的神器——面条定量器。这个圆盘分为内外两层,外面一层是固定的,里面一层可以根据刻度调节大小,把面条从孔里穿过去,就能准确地掌握面条的分量。面条定量器适用于挂面、意大利面、米粉等各类型的面条,但湿面条就不太适用了。还有一点需要提醒各位吃货,这个定量器刻度标准是1-4人的分量,当然也可以根据需要进行适当调整。(钱坤)

怎样用特价菜做出超值料理

在剩面上铺一层奶酪放进微波炉,“叮”一声后就成了焗千层面。泡面的时候加一些火锅底料、甜不辣、墨鱼丸,能想到的都来点儿,大火煮,这才痛快。吃货的创造力就是这么给力,哪怕超市里特价菜也能做出超值料理。

食材:番茄

普通吃法:番茄三明治:生菜、黄瓜已经老得快退出吃货界的三明治市场了。早餐在三明治里夹两片番茄,那酸爽,妥妥的。

料理级吃法:番茄意面:意面煮熟,用橄榄油拌一下。平底锅内下黄油融化,下肉末炒至变色,再下洋葱炒软后加番茄块炒出汁。倒入番茄酱继续炒入味,将面条放入一起炒均匀,再加少许黑胡椒出锅。

食材:土豆

普通吃法:酸辣、青椒,各种土豆丝,烧牛肉、鸡肉,切块烧各种肉。每个妈妈都会

做。
料理级吃法:烤土豆串:煮过后压扁,放烤箱里烤出来再撒盐,外皮香脆得让人颤抖!

食材:鸡蛋、鹌鹑蛋

普通吃法:煮、煎、炒,虽然方法多,但口味很普通。

料理级吃法:无敌自制卤蛋:将鸡蛋或鹌鹑蛋加水煮,剥壳后加入啤酒、白糖、酱油、盐一起煮,煮干即可。

食材:酸奶

普通吃法:先舔盖再喝酸奶。
料理级吃法:超大颗粒:在里面放任何水果,秒秒钟变身大果粒。重点是水果粒一定要够大。

酸奶草莓冻:草莓泡进酸奶里,冷冻后变成美味的酸奶草莓。(现快)