

# 春季是孩子长个子的好时机,用它来蒸鸡蛋营养翻倍



2020年的春节,或许会是生命中永难忘的一个时期,宅在杭州的家里,感受窗外的阳光的温暖,春天终于来了,菜场里的时鲜菜也丰富了起来,春季是孩子长个子的好时机,当妈妈的也就更愿意为孩子烹饪更有新意的食物,讨宝贝们的喜欢。

蛤蜊,分为花蛤、文蛤、白蛤等好几种,用来蒸鸡蛋的话最好是选择文蛤或是白蛤,因为市场上买到的这两种蛤蜊会格外的干净一些,尤以文蛤为上佳,价格也是三者之间最贵的,今天买的蛤蜊是17元一斤,用来蒸鸡蛋用,所以一共买了10元的量。

今天的蛤蜊格外的壮硕,个头均匀,挑选的发现已经养得非常干净,回家后再清洗干净外壳,然后置于锅中,倒入冷水,撒适量姜丝,倒入料酒,开大火,这些文蛤基本会同时爆开口,此时将文蛤一个个夹进碗中。码放好备用。煮文蛤的水千万不要倒掉,只要把里面的姜丝和浮沫去掉,冷却备用;

土鸡蛋两枚打散,将已冷却的蛤蜊汤汁倒入其中,搅打均匀,可以根据家人的口味

适量微微加一些盐;

讲究一些可以用筛子滤除蛋液上的泡沫;

然后将蛋液倒入蛤蜊中,我还剪了一些细碎的葱花进去;

接下来在碗上覆上一层食用级保鲜膜后放在蒸架上,锅中加适量水;

因为覆包了保鲜膜,所以蒸制的时间会略略长一些,大约在10-15分钟之间,开始可以大火,但水沸起之后建议转中小火,火小的话呢,最后的成品上会特别的光滑,不容易出现气孔。

出锅的蛤蜊蒸蛋真的漂亮,非常的平滑,如一盘花的形状;

出锅后,淋上宴会酱油,可以再淋上些许麻油,将碗四侧微倾转动,让酱油和麻油流转均匀在蒸蛋的表面上!蛤蜊肉含有蛋白质、维生素、碘、钙、磷、铁等营养物质,具有增强记忆力、强身健体的功效,给平素无味的蒸鸡蛋凭添鲜美之外,更是这道菜营养翻倍!

## 美味的龙舌鱼,竟是护眼鱼肉

龙舌鱼又叫做龙利鱼,只有中间的脊骨,肉质滑嫩刺又少,鱼肉久蒸不老,味鲜鲜美,口感爽滑,几乎没有任何鱼腥味和异味,食之鲜肥而不腻,很多人都非常喜欢,历来为我国沿海广大消费者待客的上等佳品,还是酒楼餐馆的有名菜肴之一。

龙舌鱼在市场上一直占比重较大,可谓老少皆宜。这种鱼的营养价值非常大,做法也非常的多,蒸煮煎炸都可以。在内地,人们都喜欢将这种鲜美著称的海鱼香煎。不过,在南粤沿海,吃惯了海鲜的人们则都喜欢清蒸,特别是碰到比较大条的龙舌鱼时。烹调时,将硕大的龙舌鱼洗净切成两块,放入瓷盘中,不需要划鱼身,因为这种鱼本身较薄,鱼身上铺上姜丝、葱段、芹菜,然后淋上豆酱,便可摆上蒸锅蒸煮。蒸鱼时,豆酱有咸味,不再需要下盐,以免影响鱼的鲜美味道。

龙舌鱼广泛分布于热带和温带海域,种类繁多,潮汕沿海在底拖网及刺网作业中经常可以捕捞到,但

都是比较小的见多。这种鱼背腹扁平呈舌状,鳞小,无鳔和无胸鳍,终年生活栖息在具广温、广盐和多变的环境中,很适合工厂化养殖。在大自然中,它们有伏底和附壁的生活习性,并采用腹面下方的摄食方式。一般生活在沙底、岩礁底,活动少。别看它薄薄一条,似乎十分柔弱,其实,它们摄食的并不是浮游生物,而是活灵活现的鱼虾蟹。

龙舌鱼属于高蛋白,营养丰富,是海洋名贵经济鱼类之一。营养专家称,作为优质海洋鱼类,龙舌鱼的脂肪中含有不饱和脂肪酸,具有抗动脉粥样硬化的功效,对防治心脑血管疾病和增强记忆颇有好处。据营养测定,龙舌鱼中的欧米加-3脂肪酸,还可以抑制眼睛里的自由基,防止新血管的形成,降低晶体炎症的发生,因而被称为“护眼鱼肉”,特别适合整天面对电脑的上班族。过新年时,随着人们对熟知的石斑鱼、海参、鲍鱼等都吃腻了,龙舌鱼作为健康保健食物,价格也比较实惠,是家庭餐桌上不错的选择。



### 特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京狮子头
- 红烧排骨
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



**南京饭店** NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**  
电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

**Great American Buffet**  
经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555

1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业 (圣诞节除外)  
周日 9 AM - 9 PM

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

**COUPON 15% off**  
65岁老人额外10% off