

春天长个季，多给孩子吃这道菜，上锅蒸一蒸，营养翻倍，长个快



春季是孩子生长发育长个的黄金期，所以很多家长都会在这个时候给孩子做各种各样的美食来补充营养，蒸鸡蛋羹是一款非常美味又好吃的食物，兼顾鲜香和嫩滑的口感，营养也容易被吸收消化，不管是大人还是小孩子，都非常喜欢吃蒸鸡蛋羹。尤其是对小孩子来说，鸡蛋含蛋白质和卵磷脂，经常吃鸡蛋可以补充体力，提高免疫力对身体有好处。

鸡蛋羹有很多做法，最普通的原汁原味，还可以加入很多不同的食材，风味更佳，层次也更丰富，加入的食材不同，营养也会加倍，今天给大家推荐一道菠菜虾仁蒸蛋。

虾仁和菠菜同样是营养食材，鲜虾含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍，虾中含有丰富的镁，经常食用可以补充镁的不足，小孩子常吃虾可以给身体补充钙质，让小孩子更健康的成长。而菠菜常吃可以促进生长发育，提高身体免疫功能，保护视力，小孩子吃特别好。组合在一起蒸一蒸，口感鲜嫩，柔软易消化，很适合孩子和老人吃，有海鲜有菜又有鸡蛋，营养丰富！对于不爱吃蔬菜的宝宝，妈妈们可以试试这个做法。

【材料】：菠菜 200 克、鸡蛋 3 个、鲜虾 适量、牛奶 30ml、盐 半茶匙、生抽 2 汤匙、油 半汤匙、水 适量、料酒 少许

【做法】：1、菠菜洗净，放入沸水中焯约 1 分钟，焯水可以去除农药和植酸，不要久煮，将焯好的菠菜过一下凉水再拧干，切碎；（菠菜切碎，根据孩子要求来，孩子小切的碎一些）

2、鸡蛋打散，倒入牛奶搅拌均匀，再倒入蛋液 2 倍的水量，放入盐搅拌均匀；

3、把切碎的菠菜放入深盘里，把搅拌好的鸡蛋过一次筛，倒入盘子里和菠菜充分混合，这样可以撇去浮沫，做出来的鸡蛋羹才会平整无气泡；

4、蒸锅加水，水开后将鸡蛋液放入蒸锅蒸 10 分钟，用密封性的盖子盖住，这样才能让蒸出的鸡蛋更

滑嫩爽口；

5、在蒸蛋的时候准备虾仁，剥出虾仁用牙签去虾线，而后放少量料酒、盐进行腌制；

6、蒸 10 分钟后，蛋液基本定型，放虾仁继续蒸 2-3 分钟左右，这个时候不用盖碟子了，直接放进去就行；

7、调好酱汁（1 勺生抽+1 勺香油+2 勺温水）或者直接用蒸鱼豉油，淋入蒸好的鸡蛋羹即可出锅；

色香味俱全的菠菜虾仁蒸蛋，虾仁脆嫩的，鸡蛋滑滑的，可口营养，宝妈们做起来吧~

【小提示】：菠菜之所以需要焯水是因为菠菜中含有草酸，草酸一旦被人体的小肠吸收就会跟游离的钙离子形成草酸钙，所以在处理菠菜之前先用沸水焯菠菜一分钟，就可以除去 80% 以上的草酸了。

香菇这样做，比大鱼大肉香，我家一周吃 4 次，营养美味又解馋

香菇，经常被大家食用，有的煲汤，有的炖菜，都能起到很好的提味作用，它本就是一种自带香气的菌类，是有名的“山珍”，更是被称为“菇中之王”，地位显而易见，香味独特浓郁，沁人心脾，味道嫩滑鲜美，是一种高蛋白，低脂肪的营养食品，含有丰富的对人体有益成分。其中香菇中的多糖可促进 T 淋巴细胞的产生，提高其活性，加强机体免疫力，营养价值不容小觑，在现在这个非常时期还是建议经常食用的。

但是很多人却不喜欢这个味道，我今天带来的香菇不一样的做法——糖醋炸香菇。香菇这样做，比大鱼大肉香，连爱挑食的孩子爱吃，外表红亮油润，吃起来酸酸甜甜中带着点酥脆，虽然它是素菜，但是它吃起来的口感和却完全就

像在品尝一道肉类。不知道的小朋友还以为我做了糖醋肉，吃得可欢了。最重要的是做法简单，很适合厨房小白学习。好了赶紧学起来吧！

【材料】：香菇 20 朵、蒜 1 瓣、番茄酱 4 汤匙、白醋 1 汤匙、白糖 2 汤匙、淀粉水 2 汤匙、面粉 适量

【做法】：1、把香菇蒂剪掉，放入开水里烫 1 分钟左右，然后捞出过凉水；

2、把香菇攥干水分，沿着香菇伞边沿剪成宽 1 厘米的长条；

3、把适量面粉倒在香菇上，用筷子拌匀，使每根香菇都裹上一层面粉，抖一抖，让没粘住的粉掉落，如果淀粉沾裹太厚，吃在嘴里只有油炸粉的味道就不对了。

4、锅内倒入适量油，油热后转中火，把香菇放入油锅内炸，将香

菇下锅炸至金黄色捞起来，建议一个个的放，这样不容易粘连；

5、全炸好后再全部倒入锅中大火复炸一次，操作时间不宜长，复炸是为了出油，使外表皮更酥脆，全部复炸好后捞起控油；

6、把番茄酱，白糖，香醋、蒜蓉和 4 汤匙水混合在一起拌匀，倒入锅内烧开，淋上一勺水淀粉熬煮成浓稠的糖醋汁；

8、然后把香菇倒入糖醋汁里迅速翻炒，香菇裹上糖醋汁即可关火，这一步要迅速完成，时间久了汤汁很容易糊，香菇条的口感也会发软。

简单易做，比肉还好吃的糖醋炸香菇，一盘出来秒光啊，小孩很爱吃！

【小提示】：1、香菇一定要挑选大朵的香菇，如此四周可使用的部



分才比较多。包含香菇的蒂头都是可以利用的部分。

可以根据个人口味撒些椒盐或孜然食用也可。

2、炸好的香菇不裹糖醋汁，

做草莓酱注意三点，健康无添加，记住春天的味道



从这个月开始，已经到了草莓大量上市的时候，而且因为上市量很大，所以价格相对便宜。在这个时候吃草莓是一个很好地选择呢~草莓的营养很丰富，草莓中含

有的维生素 C 含量非常高，比我们知道的维生素 C 含量很高的苹果、葡萄沟高 7-10 倍，相应的，草莓中含有的苹果酸、柠檬酸，维生素 B1、维生素 B2，以及钙、磷、铁，

胡萝卜素等含量也比苹果，葡萄等水果要高 3-4 倍。

草莓不好保存大家都知道，买回家的草莓最多两天，可能放到第三天就会发现已经没有当时买回

来那么新鲜，甚至有的已经出现腐败。想吃草莓，又想相对长时间保存，应该怎么办呢？今天给大家推荐草莓酱，将草莓做成草莓酱保存，就没有这个烦恼啦~

市售的草莓酱虽然味道比较好，但是里面可能会加入了太多的凝固剂和糖，吃起来在健康上可能会比较担心，自己做的就不用怕啦~糖根据自己的喜好来调节，而且肯定无添加，最健康~

今天的草莓酱用木糖醇代替了普通糖，这样在保证甜度的基础上尽可能的减少了热量的摄入，为了后期四月五月不要徒伤悲，小编也是用尽了全部的努力啊~但是用木糖醇有一个坏处，那就是木糖醇不能起到防腐的效果，所以如果制作完成，想保存的时间长一些，可以将制作好的草莓酱分成小包装，冷冻在冰箱中，等什么时候吃，就取出一些化冻。好味道不变~

制作草莓酱注意事项：

1、在草莓酱的熬煮过程中，用小火来熬煮，一边熬煮一边搅拌，熬煮至草莓的分量减少到原来的

一半差不多就可以了，如果在分量的目测上不是很准，那就取一小勺熬煮的草莓酱放到盘子里，如果盘子中的草莓酱不散开，那就可以离火了，或者看锅中的草莓酱在熬煮过程中一点点的溅出锅外，同样可以出锅~

2、在熬煮时选择的锅不要选择铁锅和铝锅，这样的锅在熬煮过程中会和草莓中的果酸受热与锅中的铁发生反应，导致熬出的果酱变成黑色

3、最后装草莓的容器一定要无水无油，可以更好地对草莓酱进行保存

材料：

草莓 1000g，木糖醇 100g

步骤：

1、将草莓洗干净，去蒂，切成小块备用

2、在草莓中加入木糖醇，腌制过夜

3、将腌制好的草莓倒入锅中，熬煮至分量缩减到原来的一半左右即可

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

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

新店隆重开业

1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401

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

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
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON 15% off 65岁老人额外10%off