

## 打工人爱吃的素馅饺子,3种家常食材很划算,清香美味比肉受欢迎

一日三餐,荤素搭配好,即使是素菜也能喷喷香,就如今天的这锅鸡蛋香菇油菜饺子,碧绿清香,虽然没有一丝肉,但却比肉的还吸引人。

随手取的油菜、鲜香菇、鸡蛋3种主材,调料也只有20克的花生油、一撮盐和一颗葱花,为舌尖带来美妙的感受。

这个饺子是直播时教大家做的,“视吃”环节中被咬开的饺子已经让镜头对面的小伙伴们垂涎欲滴。虽然不是多珍贵的食材,但正是这简简单单的美味才是家的味道。“打工人”爱吃的素馅饺子,3种家常食材很划算,清香美味比肉受欢迎。

-----【鸡蛋香菇油菜饺子】-----

【材料】中筋面粉300克,室温凉水170克,鸡蛋3个,油菜10棵,鲜香菇10朵,花生油20克,盐适量

【制作】

1. 中筋面粉、室温凉水同入盆中,先用筷子搅拌成絮状,再手揉成较光滑的面团,盖上盖子,饧30分钟再使用;

2. 馅料食材准备好:3颗鸡蛋、油菜和香菇清洗干净;油菜和香菇的用量可做调整;

3. 炒锅中倒适量油,热锅温油,将打散的鸡蛋液倒入锅中,用筷子不停搅拌,随着温度不断升高,鸡蛋液被打成均匀的碎块,关火,倒入葱花,利用余温让葱花变软变香;

4. 油菜入热水中焯烫30秒,变色变软捞出,过凉水;

5. 香菇入热水中焯烫1分钟,稍变软捞出,过凉水;

6. 整颗油菜攥水,菜帮部位用刀尖划成细条,切碎;再次攥干水;

7. 用手将整颗香菇在盆中轻轻按压出水分,切条、切碎;

8. 油菜碎、香菇碎同入碗中;

9. 和晾凉的鸡蛋葱花碎,适量盐混合均匀;这一步不要太早操作,在包饺子之前混合,防止出汤;

10. 饧好的面团搓成长条,切大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;

11. 取适量馅料放在皮上,因为馅料较松散,用勺子稍按压一下;

12. 或包或挤成饺子状;

13. 饺子快包完时煮水,水开后将饺子入锅,用勺子沿着锅壁推动,使饺子随着水



流转动起来,防止粘连或者沉底;

14. 饺子煮到全部胀鼓鼓时捞出沥水,盛入盘中食用。

【小提示】

1. 油菜和香菇焯水后再做馅,可去除掉多余的水分及香菇生长中的异味及细菌,饺子馅料更加清香;

2. 热锅温油将鸡蛋炒碎,自带浓香,无需再加香油或者其它调料;

3. 油菜也可换成其它蔬菜如小白菜、圆白菜、菠菜、芹菜等。

## 煮米饭时加少许杂粮,米饭又香又软,少糖更健康,尤其适合女士



生完二宝之后,每天的米饭这样煮,花了半年的时间,体重就恢复2位数。随着年龄的增长,生完二宝,身体恢复就变慢,再也不能随便吃,随时都吃,需要注意饮食和营养的需求。煮米饭时,我都会加少许杂粮,米饭又香又软,少糖更健康,尤其适合女士吃。

每天煮米饭的时候,我都喜欢加一把藜麦。藜麦,有三种颜色,红颜色、紫颜色、还有黄颜色。放在米饭里,不仅好看,也更好吃。纯白米饭含糖特别高,加杂粮,米饭更香软。除了藜麦,我还会放些红枣、花生、百合、红薯、南瓜等杂粮。

煮藜麦饭需要掌握四个技巧:第一挑选大米,新鲜的大米,用手搓一搓,不会散,有自然光泽,无虫眼。打开袋子,有大米的清香飘过。第二藜麦,不管什么颜色的藜麦,新米,倒入水里会浮在上面,如果马上下沉在水里,就是老米。第三、大米与水的比例,一般:大米100克,水120克至150克。第四:大米与杂粮的比例,藜麦饭,100克大米,需要5克的藜麦,花生、红枣、百合等,可以100克大米按10克

【藜麦饭】食材:大米200克、三种颜色的藜麦20克,工具:臻米低糖蒸汽养生电饭煲。

步骤1:大米清洗干净,用水浸泡20分钟左右,浸泡的大米,更容易煮熟,米饭香软,还可以剩电费。

步骤2:藜麦米倒入一个陶瓷碗里,用冷水浸泡,如果上浮在水面:米很新鲜,有些下沉有的上浮,这种就是有新米也有老米。

步骤3:把大米、藜麦米捞出,沥干水,放入电饭锅的甑子了,藜麦米比较小,甑子需要垫一层蒸布,这样就不会漏米。

步骤4:把甑子放入电饭锅内袋,倒入适量的水。200克大米需要240克的饮用水,煮米饭的水,要过滤之后的饮用水。

步骤5:合适电饭锅盖子,选择煲饭,时间是22分钟。煮米饭的时间越短,吸收糖就越多,米饭香软好吃。

步骤6:米饭煮熟之后,需要焖10分钟,再开盖,这么的米饭会更香更软,粒粒分明,香喷喷。

【小贴士】1.每个电饭锅不同,煮熟时间略有差异,我家每天都用米汤分离的电饭锅煮饭。可以减少糖,更健康,米饭香软,很好吃。2.要想减体重,每天别吃太饱,少吃肉多吃蔬菜瓜果,多运动。坚持三四月以上,就开始看得见。藜麦饭,你喜欢吃吗?低糖健康,香软可口,很好吃哦。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

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

**新店隆重开业**

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

# 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

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