

这早餐一周吃3次,简单又营养,多吃也不胖人,比吃肉还过瘾

这菜被称为春天第一鲜,此时北方吃它正当季,最宜人体阳气生发,常吃可增强人体的脾胃之气,用来做早餐,我家一周吃3次,简单又营养,多吃也不胖人,比吃肉还过瘾多吃也不胖人。

这早餐就是韭菜鸡蛋馅饼,用的是北方春天的第一刀地产韭菜,那叫一个鲜,比冬天买的韭菜鲜亮多了。忽如一夜春风来,千树万树梨花开,今天就是这个感觉,昨天一场大风,今天的树叶都出来了,满眼的绿色,心情甚好。邻家姐姐种的韭菜,大早儿割下第一刀送来一把,早餐立马做了韭菜鸡蛋馅饼,这味道太鲜美了,满屋子的香味,皮薄馅大,比早市卖的好吃多了,全家人吃撑还想吃,真解馋。

早餐吃馅饼其实很简单,韭菜鸡蛋馅饼要想好吃记住以下几点,包你烙出柔软又鲜美的馅饼。一是要烫面,烫面馅饼柔软劲道,凉了也不硬。二是韭菜切碎后一定要加点色拉油锁住水分,这样再拌馅不会出水。做到这两点好吃的馅饼就OK了,搭配早餐粥或者牛奶都是不错的选择。

韭菜易消化,具有补肾起阳,润肠通便、疏调肝气,增进食欲,增强消化的作用,韭菜中的膳食纤维,不仅能促进消化,还能起到一定的润肠作用,因此韭菜还有“洗肠草”这一美誉,吃韭菜可以将人体内的很多毒素以

及多余的脂肪一起排出体外,所以常吃韭菜还能达到减肥的目的。

【韭菜鸡蛋馅饼】所需食材:面粉400g;鸡蛋4个;韭菜1把;油适量;盐适量;料酒少许;蘑菇粉适量;胡椒粉适量;蚝油适量。

做法及步骤:

面粉一分为二,一半开水烫面,一拌常温水,晾凉后揉在一起,盖上保鲜膜饧着。

准备韭菜馅:面和好后就可以准备韭菜馅了,韭菜洗净,自家种的韭菜,纯绿色,没有农药,洗干净就好,控净水分切碎,然后拌上点色拉油锁住水分。鸡蛋打散,加少许料酒去腥,搅拌均匀。炒锅加入适量多一点的油,拌馅时不用另加油了。油开倒入蛋液,迅速用筷子划散,越碎越好,然后取出晾凉。取大盆,将所有食材加入盆中,加入盐、蘑菇粉,胡椒粉,蚝油拌匀。

饧好的面团揉成长条,均匀的切成若干个面剂子,是平常包饺子两倍大就好。擀薄皮,包大馅,再扣上一张皮,捏紧后捏出花边,也叫太阳花盒子,既好看又能避免烙韭菜盒子时出汤。

电饼铛刷底油,码入包好的韭菜盒子,上边也薄薄地刷油,然后盖上上盖,上下火中温慢慢地烙,2~3分钟就好。

若上盖压得不实,烙得不够理想,可以



翻面再烙一下。

出锅装盘,软软的香香的,满屋子韭菜的特殊香味,忍不住多吃几个。

小贴士:

1、烫面盒子可以选全烫面或者半烫面,前者更柔软,后者柔软还劲道。根据个人喜

欢的口感操作,烫面盒子凉了也不硬。

2、韭菜切碎后,一定要拌点色拉油锁住水分,再拌馅时才不会出水。

柔软劲道的韭菜鸡蛋馅饼,满屋子的香味,每次都要多做点,少了不够吃。

喝香槟更容易醉是谣言吗?



谣言:香槟的酒精度高!

一般来说,醉酒的根本原因在于酒精的摄入量。换句话说,无论你喝的是啤酒、白酒还是葡萄酒,导致醉酒的因素最终取决于你摄入了多少酒精。那么,香槟的酒精度到底高不高呢?

事实上,大部分的香槟酒精度在12%左右,比起波尔多、勃艮第等产区的红葡萄酒(12.5%~13.5%)还要略低一些,相比许多新世界产区的西拉或是仙粉黛则明显不如。

香槟原产地名称保护(AOC Champagne)整体规范了香槟酒的酒精含量,它规定了每

年葡萄采收时最低天然酒精度也就是潜在酒精度不得低于9度。

至于其它起泡酒,如非常流行的普罗塞克(Prosecco),其酒精度则还要更低一些,大约为11%左右。

真相:喝香槟真的容易醉!

既然香槟及其它起泡酒的酒精度都不算高,为什么会给人留下“容易醉”的印象呢?这是因为,人体对于不同类型的酒,在摄入酒精的速度上有所区别。

在一份于2007年发表于《国际法医学杂志》的论文中,英国曼彻斯特大学和中央兰开夏大学的研究人员通过实验得出结论:在伏特加中加入气泡水,可以让身体更快摄入酒精,让人醉得更快。

事实上,早在2001年英国萨里大学就曾针对气泡与酒精吸收做了一项研究实验。参与实验的人被分为两组,每组6人,他们每周轮流分别饮用气泡香槟和“静态香槟”(去除气泡的同一款酒)。结果显示,参与者在喝气泡香槟五分钟后,血液中的酒精含量升至0.54毫克/毫升,而喝静态香槟后的酒精含量为0.39毫克/毫升。40分钟后再对比结果,两者分别升至0.7毫克/毫升和0.58毫克/毫升。

也就是说,参与实验的人在饮用了带有

气泡的香槟之后,血液酒精浓度上升更快,高浓度维持在血液里的时间也更加长。因此,含有丰富气泡的香槟更容易醉人。

易醉的“真凶”:气泡

在上述同一个实验里面,参与者在饮用含有气泡的香槟后,对周遭事物的反应时间增加了200毫秒(相对清醒状态而言),而饮用不含气泡香槟的情况下该时间则仅仅为50毫秒。

正是由于香槟及其它起泡酒对人体吸收酒精速度的影响,加上对知觉的钝化,使得它们成为一切欢庆场合最受欢迎的饮品,因为酒中的气泡可以让人更快进入轻松、快活的状态。

窍门:不想喝醉请注意!

很少有人能够抵挡香槟的魅力,如果你想尽情享受香槟的美味又不愿那么快喝醉的话,需要做到以下几点:

1. 不要空腹喝酒(空腹时人体吸收酒精的速度较快)
2. 喝酒要慢慢喝,让人体有充分的时间把乙醇分解掉,就比较不容易醉
3. 选择含有糖分的酒类,或者搭配甜食饮用(如果没有糖分的阻碍,人体吸收酒精的速度会更快)
4. 多喝热水

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

扫码入群

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

周一至周五 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)

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