

# 鸡蛋豆腐巧搭配,水嫩溜滑香喷喷,有营养好消化

鸡蛋羹,又有地方叫蒸水蛋,虽然叫法不同,但做法大同小异。鸡蛋好吃,但也不宜多,成人一般一天1-2个就足够了。但蛋羹滑溜溜的口感又特别招人喜欢,为了解决想吃又不能多吃的问题,我有了妙招,让营养和美味一举两得。

这就是鸡蛋蒸豆腐。鸡蛋富含优质动物蛋白质,还有大量的卵磷脂有益大脑。豆腐富含优质植物蛋白质,是许多素食者的首选食物。豆腐不光营养价值高,其嫩嫩的口感与蛋羹又颇为相似,二者混在一起已分不清哪个是哪个了。

光蒸这俩有点太淡了,尤其我北方人平时又特别喜欢酱汁浓郁的菜,所以再炒一点酱油肉末倒在蒸好的豆腐蛋羹上,嘿,这滋味,甭提了!就一个字,美!

这道菜老幼皆宜,开胃又营养,好吃还好消化,补钙健脑,春天吃这道蒸菜,省事又能提高免疫力。

-----【肉末豆腐蛋羹】-----

【材料】鸡蛋3个,豆腐1块,猪肉馅80克,油10克,盐1克,酱油20克,香葱1棵,40度温

水200ml左右

【制作】

1. 食材大合影:豆腐、鸡蛋、肉馅;
2. 豆腐切厚约5毫米的片;
3. 码放在蒸盒内,稍倾斜,可使豆腐底部也有蛋液包裹;
4. 鸡蛋入碗中打散,再取鸡蛋量1.5-2倍的温水,逐量倒入蛋液中打散;
5. 将蛋液过筛入豆腐蒸盒中;
6. 入蒸锅蒸20分钟左右;
7. 炒锅中倒少许油,将肉馅入锅划散变色,撒香葱末、盐、生抽炒出香味,关火;
8. 豆腐蛋羹出锅后,将肉末倒在上面即可。

【小提示】

1. 鸡蛋液中放纯净水、温水、80度左右的热开水均可,只要充分将蛋液打散,过筛是为了使大块的蛋白过滤掉,这样可使蒸出来的蛋羹更加细腻、无孔洞;这个方法不限于此篇食谱,蒸纯粹的蛋羹也是如此操作;
2. 肉末可以适当咸一点儿,这样淋撒在豆腐蛋羹上会有更滋味的。



# 1只鸡做成3道菜,靓汤主食凉菜都有了,口味多样吃得滋润不浪费



春天多喝点鸡汤,可提高免疫力,滋润身心。之所以鸡肉有这么好的增强体质的效果,是因为鸡肉蛋白质含量较高,每100克鸡肉就含有蛋白质21.5克,且易被人体吸收利用。此外,鸡肉还含有脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素A、B族等微量元素;肉嫩鲜美,可炒、可拌、可炖、可烤。

鸡汤不受季节的限制,一年四季都可煲一锅,不上火还能养护肠胃。一整只鸡吃不完,再回锅热汤不论从营养还是口感上都不及第一锅。所以我就想了个招儿。把肉肥嫩的鸡胸和鸡大腿上的肉割下来包馄饨,这样汤也喝了,主食也吃了,营养不流失,口味还全面。

另外,煲汤的鸡架子还可以捞出晾凉剁小块,与黄瓜片、辣椒丝、香菜等食材和蒜醋汁同拌,也是一道开胃的小凉菜。

-----【红枣虫草花鸡汤】-----

【材料】三黄鸡1只,虫草花1碗,红枣1把,姜1块,盐适量,水适量

【制作】

1. 三黄鸡里里外外清洗干净;
2. 用利刀将鸡大胸的皮划开;
3. 将鸡大胸取下,再将鸡大腿上的肉取下;这两处的肉用来做馄饨,在文末会附上做法;鸡蛋不宜久煮,先取出来后放;剩下的鸡架剁大块;
4. 新鲜虫草花清洗干净;如用干虫草花需用凉水浸泡变软;
5. 鸡块鸡架子入凉水炖锅中,通电、加热;
6. 撇掉浮沫,这样可使汤鲜味浓营养不

流失;

7. 姜片、红枣同入汤中,煲2小时左右;
8. 起锅前10分钟,将虫草花和鸡蛋入汤中,出锅后撒盐,混合均匀即可。

-----【鸡肉鲜汤大馄饨】-----

【材料】面粉150克,鸡胸肉、鸡腿肉,鸡汤,西葫芦半个,香葱3棵,白胡椒粉2克,盐适量,小油菜数棵,紫菜适量

【制作】

1. 面粉用凉水揉成团,水量是面粉量的50-55%;
2. 用压面机将面团反复滚压,最好切成薄薄的面皮;
3. 鸡大胸肉和鸡大腿肉准备好;
4. 鸡肉切丁;
5. 与半个西葫芦、香葱段入绞肉机中;
6. 将绞打好的鸡肉西葫芦泥倒在大碗里,根据口味撒适量盐、白胡椒粉、适量凉水,调成肉糊;
7. 取适量馅包成馄饨;煮一锅水,将馄饨煮熟捞出;
8. 碗中放紫菜、香葱末,舀煮好的鸡汤入碗,把焯烫好的油菜心和煮好的馄饨捞入汤中即可。

【小提示】

1. 鸡汤中不限红枣、虫草花这些材料,还可以换成山药、芋头、胡萝卜等多种食材;
2. 做馄饨的面皮需要面团硬一些才能压出薄如纸的面皮来;没有压面机可以手工擀,只是费一点儿时间和力气,想要不粘,撒淀粉比撒小麦面粉效果更好,而且煮出来的馄饨呈透明状。



CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852  
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来  
电话:301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm  
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠  
全年无休  
6-121

本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐! \*\*\*