



# 来学学鸡蛋的烹饪技巧吧

鸡蛋是很多家常菜中的“主角”，然而，并不是所有人都了解其烹饪技巧。下面，为大家总结出烹调鸡蛋的几点常见错误，快来看看吧。

用碗或灶台边缘敲破鸡蛋。选择干净的灶台台面等平面(而非碗边)敲破鸡蛋，可以防止碎蛋壳落入碗中，造成污染，同时也避免了捞碎蛋壳带出蛋液造成浪费。

沸水煮鸡蛋。尽量不要将鸡蛋放入沸水中煮，否则不但造成蛋壳破裂，蛋液流出，而且容易烫伤手指。正确的做法是，鸡蛋冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样

煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。

等熟鸡蛋自然冷却后剥壳。这样剥壳不但费时费力，还容易让蛋白留在蛋壳上，造成浪费。省时省力又不浪费的做法是，煮好的鸡蛋捞出来后马上放入冷水，感觉不烫手时，尽快剥壳。

大火炒鸡蛋。大火快炒很容易将鸡蛋炒糊，并且导致其口感发硬。炒鸡蛋最好用中低档火轻轻翻炒，这样炒出的鸡蛋就不会老，口感也更柔滑。

煎蛋饼前使劲搅蛋液。使劲搅蛋液煎出的蛋饼口感偏硬。搅蛋液不需要用太大力气，如果搅

时加点水或奶油，煎出的蛋饼不容易糊锅，还松软可口。

煮荷包蛋时加盐。煮荷包蛋时，只需在热水(不烧开)中加少许醋(而非食盐)。煮3分钟~4分钟后，即可将鸡蛋捞出，这样煮出的荷包蛋口感更嫩。

使用铁锅。用不粘锅做鸡蛋菜肴比用不锈钢锅或铁锅更好。原因很简单，鸡蛋一旦粘锅就容易变糊。

用鸡蛋做菜时，最后才放调料。对炒鸡蛋和煎蛋饼而言，搅蛋液时或快入锅前，就该加入盐和胡椒等调料，确保调味均匀。

(据新华网)

## 每周小菜



萝卜素有“民间人参”的美称，不仅可以治疗消化道等疾病，还有美容养颜的功能。眼下正是食萝卜的黄金时期，快来学习制作一道萝卜美味吧！

## 萝卜排骨汤

### 准备食材：

排骨、萝卜、葱段、枸杞、盐

### 做法：

- 1.小块的子排，需要先在沸水中焯一下，撇去浮沫。
- 2.接一锅水，冷水即可，把排骨和切成厚片的白萝卜一起放进去。
- 3.可以放一粒八角，还可以放姜，不觉得腥。然后先用大火煮开，改小火慢炖。
- 4.煮到萝卜全透明，排骨用筷子可以穿透，就好了。
- 5.撒上葱段和枸杞，再煮一下。撒一点盐调味，出锅。(吴明)

## 传统美食不能忘

# 中国十大特色小吃(1)

中国的传统小吃那么多，今天让我们一起来回忆一下中国十大小吃，看看这些名小吃，有你有家乡的特色吗？

## 桂林米粉

桂林不仅山水甲天下，而且米粉也很有名，它圆细、爽滑、柔韧，具有独特的风味。其做工考究，先将上好大米磨成浆，装袋滤干，揣成粉团煮熟后压榨成圆根或片状即成。圆的称米粉，片状的称切粉，通称米粉，其特点是洁白、细嫩、软滑、爽口。其吃法多样。最讲究卤水的制作，其工艺各家有异，大致以猪、牛骨、罗汉果和各式佐料熬煮而成，香味浓郁。卤水的用料和做法不同，米粉的风味也不同。



## 热干面

热干面是武汉最著名的食物之一，是武汉人生活中不可分割的一部分，并成为他们心目中在全国的小吃代表中，占有一席之地的武汉食物代表。面条纤细根根有筋道，色泽黄而油润，滋味鲜美。拌以香油、麻酱、虾米、五香酱菜等配料，更具特色。热干面对武汉人或者在武汉呆过一段时间的朋友来说，它不仅是一种小吃，而是一种情怀，未食而乡情浓浓，食之则香气喷喷。

(据新华网)

(未完待续)



鸡公山红之源



除店明青花



古井贡酒年份原浆



南湾湖生态酒 A6

