

乐厨房

开学第一餐 美味又营养

开学在即,如何制作有营养又美味的早餐,让我们一起来为美食早餐打卡吧!



● 饺子皮生煎包 ●



材料:饺子皮、猪肉、香菇、蚝油、淀粉、盐、葱花

做法:

- (1)猪肉搅碎,香菇去蒂切碎,一起放入碗中;加盐、葱白末、蚝油、淀粉、少许油,用筷子沿着一个方向搅拌上劲儿;
- (2)将饺子皮擀大一圈,周围沾点水,放入馅料包起来;
- (3)平底锅刷一层油,油热后将生煎包均匀码在锅内,开小火煎3分钟。
- (4)加水淹到包子底部,迅速盖好锅盖,中火煎到汤汁收干,包子底部金黄即可,撒上葱花、黑芝麻出锅。

● 芝麻红薯煎饼 ●



材料:红薯 400 克,糯米粉 100 克,白糖 20 克,白芝麻适量

做法:

- (1)红薯去皮洗净,切小块,上锅蒸 15-20 分钟,蒸熟后加细砂糖,用勺子压成红薯泥;
- (2)糯米粉分几次加入红薯泥中,不断揉搓,揉成光滑不开裂的面团;
- (3)把所有面团分成 40 克一个小面团,揉圆后按扁,放入碗里沾上芝麻;
- (4)平底锅放入适量油,烧热后转小火,放入红薯饼,煎至两面金黄即可。

● 奶香山药蒸糕 ●



材料:山药 200 克、鸡蛋 2 个、奶粉 40 克、白糖 5 克

做法:

- (1)山药去皮切小段,放入料理机里,敲入 2 个鸡蛋、奶粉和白糖,搅拌 3 分钟成糊状,要充分打发,拉起有倒三角;
- (2)容器底部刷油,山药糊倒入容器内,震荡出气泡,撇去表面泡沫;
- (3)封保鲜膜,用牙签扎几个眼,锅内烧开水后,入锅大火蒸 15 分钟;
- (4)蒸好后拿出晾凉,倒扣脱模后切成方块即可。

● 番茄鸡蛋卷 ●



材料:番茄 2-3 个、鸡蛋 4 个、白糖、盐、葱、淀粉

做法:

- (1)番茄去皮切丁,放糖抓匀放置 15 分钟;鸡蛋打散,筛入淀粉搅拌均匀至无颗粒状;
- (2)番茄滤掉腌出的水后放入蛋糊里面,加入葱花和盐搅拌均匀;
- (3)不粘锅里刷上一层油,把调好的鸡蛋液下锅摊平;
- (4)将煎熟的蛋饼卷成卷,切成小块,挤上番茄沙司或者沙拉酱即可。

科普课

无菌蛋并非完全没菌 营养价值与普通蛋相当

近期,一股“无菌蛋”风潮席卷消费市场,成为不少家庭餐桌上的蛋类食品首选。无菌蛋是否真的没有细菌?它和普通鸡蛋的营养价值有什么区别?生吃无菌蛋是否真的营养好吸收?

“无菌蛋”其实是“少菌蛋”

专家介绍,普通鸡蛋通过高温加热,其所含致病微生物都会被杀死,因此没必要过度追求无菌。所谓无菌蛋,一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋,这种鸡蛋内细菌含量很少,但并非完全无菌,称其为“少菌蛋”

更合适。

生食无菌蛋不如熟吃普通蛋

有些商家宣称无菌蛋富含有机硒、卵磷脂、优质蛋白、不饱和脂肪酸、维生素、氨基酸等物质,这些并非无菌蛋所特有。

专家表示,就营养价值而言,无菌蛋与普通鸡蛋无异,甚至生吃无菌蛋不如熟吃普通蛋。有研究显示,水煮蛋中 91% 蛋白质可被人体吸收,而生吃的话,这个数值约为 55%。因为生鸡蛋含有一些蛋白酶抑制剂,会影响蛋白质的

消化吸收。此外,生吃鸡蛋还会影响人体对 B 族维生素的吸收。

怎样挑选鸡蛋

选购鸡蛋时,可先看生产日期,最好购买 7 天内生产的鸡蛋。鸡蛋的新鲜程度可用“听声音”的方法进行判别,拿起鸡蛋在耳边摇晃,若没有声音,便是较新鲜的鸡蛋;若鸡蛋内有晃动的声音,便是陈蛋。另外,还要看鸡蛋外观是否清洁干净、是否有裂痕,不洁净或者有裂痕的蛋壳更易受到微生物污染。

(来源:央视网、人民网)

养生堂

季节交替 为什么秋天还会花粉过敏?

春夏之交和夏秋之交是过敏性鼻炎的高发期。

春天花粉大都来自于虫媒花:靠昆虫传播授粉。虫媒花花粉颗粒较大,花粉从花朵脱落后易沉降,较少在风中飘散;花粉量也相对较少。

秋天花粉主要来自于风媒花:通过风完成传粉。蒿属、藜科、葎草属这些不起眼草类的,花粉颗粒小且花粉干燥,易在风中飘散;且风媒花数量比较多,花粉小而多,更容易引起过敏。

尽量避免接触过敏原。在花粉释放高峰期,尽量减少外出,不要去公园、郊野等花草树木多的地方,尽可能减少花粉的吸入量。如确需出游,可以选择清晨或者雨后,此时空气中花粉浓度较低;同时,也可选择佩戴合适的口罩、墨镜,有效阻隔花粉。回家后进行鼻腔清洗、及时减少过敏原。

注意科学饮食,水果蔬菜中含有丰富的抗氧化物(维生素 C、维生素 E 和 β 胡萝卜素等),充足的水果蔬菜摄入可以

降低过敏反应的发生几率。饮食中不要过多摄入鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量的食物,以免导致体内抗体生成亢进,当接触花粉过敏原时,更容易出现过敏反应。

适量运动可以提高机体免疫力,但最好选择清晨或雨后室外花粉浓度较低的时间段进行锻炼。

如过敏症状较为严重,请及时前往医院就诊,接受专业医师诊疗。

(来源:人民网)

花艺坊

木槿是我国传统的园林花卉,在我国有 3000 多年的种植史。《诗经》中有“有女同车,颜如舜华”的诗句,“舜华”即木槿花,“舜”同“瞬”,有瞬间、短暂的意思。

木槿

目前,全世界共有木槿属植物 200 余种,我国有 24 种,其中有扶桑、木芙蓉、吊灯花、黄槿、玫瑰茄等著名的观赏植物。其中,栽培历史最悠久、文化内涵最丰富的非木槿莫属了。

木槿是夏秋两季的重要观花灌木,在园林绿化中被广泛应用,具有良好的观赏性,及较强的耐热性、耐旱性和耐寒性,极易成活。我们通常提到的广义的木槿,往往是对其家族中所有种及品种的统称。

木槿花喜光照充足的环境,但不宜过强。要薄肥勤施,保持适宜的温度,注意通风。在秋冬季节落叶之后要进行修剪,剪掉枯枝、病枝、弱枝、过长枝、过密枝,这样可以使它多发新枝,在第二年多开花。

(来源:学习强国)

