

鸡蛋的6种家常做法,好吃又简单,吃个不腻



蛋,四时百姓餐桌上的好食材,营养丰富,经济实惠,食用广泛。鸡蛋中含有丰富的DHA、卵磷脂、卵黄素,有利于神经系统和身体的发育,能健脑益智、提高记忆力、延缓衰老、增强免疫力。鸡蛋是配菜。小丽整理了6种鸡蛋的吃法,包括炒菜和面食。食谱很简单,也很家常,供大家参考。

第一道菜【葱油煎蛋】

材料:鸡蛋3个、葱1条、酱油3匙(原味或辣味均可)、植物油

生产过程:

第一步:将葱去皮洗净。可以选择原味或麻辣酱油。你不能用其他酱汁。小丽试了一下,不好吃

第二步:鸡蛋打散,葱切厚片

第三步:锅中加入植物油,油50%热时,倒入鸡蛋,将煮熟的鸡蛋摊开,用筷子夹在碗里,切成小块待用

第四步:用锅里剩余的油炒葱段,时间不要太长,翻炒三五遍,加入豆瓣酱,咸淡可灵活控制,重口味的可以多放,3汤匙清淡的味道

第五步:大火翻炒几下,装盘

小贴士:

1鸡蛋有两种质地:用50%的热油打嫩;使用烟熏油制作更大更香的鸡蛋。

做的时候要灵活,根据自己的喜好

2大葱不要炒太久,一枯就可以出锅了

3豆瓣酱不要用其他酱料。我的口味是咸甜微辣。不喜欢辣的可以用原味大酱。另外,不同牌子的酱汁咸度不同,大家可以灵活掌握。这道菜加了酱汁,味道偏咸,不要再放盐了

第二道菜【芥末芥末蛋饼】

准备食材:面粉100克(高筋面粉或发力粉均可)、鸡蛋2个、小葱少许、芥末1小袋、盐少许、植物油少许

生产过程:

第一步:韭菜洗净切碎,芥末切大块

第二步:面粉加少许盐,会更有嚼劲。加水搅拌成稀面糊。让它静置5分钟,让它更湿润。没有结块的时候最好,这样蛋糕才光滑漂亮。

第三步:鸡蛋打入大肉,切葱花,加盐调味,搅拌均匀,准备剁芥末,芥末的量可以根据个人喜好增减,多放一点重口味,喜欢辣的就用辣芥末

第四步:平底锅小火烧热,用饭勺将面糊舀入锅中,转

动平底锅,将面糊摊薄,盖上锅盖小火烤至蛋糕卷起,表面巩固

第五步:将葱油蛋液倒在薄饼上,抹匀,撒上芥菜,待表面微凝固时将薄饼卷起,擀得宽一点,快熟也好吃。

卷饼一定要在蛋液没有完全凝固的时候卷起来。煮熟了就不会粘手松散第六步:饼卷好后,立即在表面刷上葱花和蛋液,底部翻黄,再刷上蛋液,两面煎黄。

小贴士:

1面粉加水的量可以灵活控制,最好保持原位,这样可以在炒锅里流动稀释

2建议用不粘锅,形状要处理好,锅内温度不要太高,否则面糊不流动

3煎锅刷少许油即可。如果煎饼太多,形状会不均匀,挂不上锅。

第三道菜【韭菜炒鸡蛋】

准备食材:大韭菜1条,鸡蛋4个,植物油适量,盐适量

生产过程:

第一步:将韭菜洗净,切成小块,打入鸡蛋待用

第二步:平底锅烧热油,倒入蛋液摊成蛋块,捞出待用

第三步:锅内余油烧热,放入韭菜大火翻炒,翻炒两遍加盐

第四步:快要枯萎的时候,放入鸡蛋,搅拌均匀,立即出锅

小贴士:

1、煎这道菜的油要大:一是油够了,鸡蛋才会长出来;第二,用鸡蛋里的油来炒韭菜,比再用油再炒更香更好吃

2盐的量要比平时炒菜的量略多一些

咸香入味,不油不腻,下饭下饭也不错

3韭菜不要炒久了,老了就不好吃了,还会出汤

第四道【老北京糊】

准备食材:嫩西葫芦290克(半个)、柴鸡蛋2个、面粉、盐、葱花、植物油、十三香

生产过程:

第一步:将西葫芦洗净,搓成细丝,打入鸡蛋

第二步:加入盐、葱花、十三香,搅拌均匀,水少加,分次慢慢加入面粉,搅拌成浓稠的糊状

第三步:电饼铛刷油,上下锅预热,用饭勺倒入面糊,摊薄

第四步:盖上盖子,看到锅上的蒸汽稍微小一点后打开

盖子(让饼干不干不软的小窍门之一)

第五步:当面糊变黄起皱时,就熟了(让饼干不干不软的第二招)。

煎锅时观察方法相同。煎的时候要用小火,盖上盖子。

第五道【葱油蛋软饼】

准备食材:面粉200克,鸡蛋2个,葱1个,植物油少许,盐半茶匙,十三香半茶匙

生产过程:

第一步:面粉放入盆中,鸡蛋打匀,加入十三香调味,加盐,拌匀,加入冷水,打成稀薄的可以滴落的面糊

第二步:将大葱切成细碎的葱末备用

第三步:预热电饼铛,倒入两勺面糊均匀铺开,盖上锅盖烤10秒

第四步:面糊凝固后立即倒入一个鸡蛋,用木铲将蛋黄压碎均匀抹上蛋液,立即撒上葱花,撒少许盐,盖上盖子

第五步:电饼铛里的热风逐渐变小,鸡蛋起皱变黄就可以出锅了。

小贴士:

1面糊不要打得太厚,不会摊开,蛋糕很厚,成品不够松软

2面糊凝固,加入鸡蛋,撒上葱花和盐,速度要快,速度慢的话葱花会粘不住

第六道【青椒肉丝炒蛋】

准备材料:青椒2个,瘦猪肉100克,鸡蛋2个,生抽2汤匙,生抽半汤匙,料酒1汤匙,葱花,姜末,淀粉1汤匙,盐,植物油

生产过程:

第一步:青椒洗净,瘦肉切丝放入碗中,加入生抽、葱姜、料酒,拌匀去腥,加入淀粉拌匀,腌制3分钟,让肉变嫩

第二步:青椒去蒂去籽,横切成稍粗的丝,打入鸡蛋

第三步:锅中加入植物油烧热,倒入蛋液摊成蛋块,取出待用

第四步:用锅里摊开的鸡蛋剩下的油,把肉丝煎一下。肉丝颜色发白,加酱油上色(鸡蛋炒青菜更香更好吃)

第五步:加入切好的青椒丝,中火翻炒至青椒微枯,加盐调味

第六步:倒入鸡蛋翻炒均匀出锅

小贴士:肉丝要和淀粉拌在一起才够嫩,这一步千万不要漏掉。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素什锦
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店
NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园
Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗