



教你关于鸡蛋的美味做法

鸡蛋一直以来都是我们常用的滋补食品,当然吃鸡蛋的好处也不少,鸡蛋中的营养价值非常的丰富,比如维生素B2,蛋白质……本报本期特精选关于鸡蛋的美味做法,为营养加分,让健康相伴。

成都蛋汤

原料:鸡蛋4个、水发木耳50克、菜心100克、精盐4克、猪油75克、味精2克、浓白汤1000克。

制作方法:

- 1.将鸡蛋去壳,放入碗内用力调匀。木耳洗净。
- 2.汤锅置火上,放入猪油烧热,鸡蛋入锅,煎至两面微黄,当蛋质松软时,用手勺将鸡蛋捣散,加入汤,再下精盐、木耳、菜心、味精烧开,入味后淋上猪油即成。

泰式蛋包什锦

原料:绞肉(猪、牛或鸡肉)3两、蒜末1/2小匙。(1)洋葱末,红萝卜

丁各1大匙、芹菜丁2大匙、青豆仁1大匙、小西红柿(切半)3粒、草菇(罐头)6个、(2)鱼露3/4大匙,鲜味露、糖各1小匙,西红柿调味汁1大匙、蛋(打散)2个。

制作方法:

- 1.油2大匙烧热,炒香蒜末,随入肉炒熟,依序入(1)、(2)料拌炒后即铲出。
- 2.在干净锅面涂少许油,用中火将蛋液煎成蛋皮。
- 3.将炒好材料置蛋皮上,对折成半圆形即可。

琉璃蛋球

原料:面粉、鸡蛋、糖。

制作方法:

- 1.将面粉放在容器里,加入约1/3重量比的开水拌匀,待冷却后,磕入与水等量的鸡蛋拌匀。

- 2.油锅烧至三成热,改用小,将蛋糊做成丸子逐个放入锅中,轻轻搅拌,待蛋球浮上油面,变成淡黄色时捞出滤干油待用。

- 3.炒锅上火,加适量清水,放入白糖(与水的比例约为4:3)轻轻搅动,待糖汁变稠时,倒入蛋球,轻轻翻锅,使糖汁包裹蛋球,将锅端离火,捞出蛋球,盛入盘中即可。整个过程中注意掌握火候,火不能太大;盛盘后可用水果装饰点缀。

菠菜炒鸡蛋

原料:菠菜300克、鸡蛋3个、盐、料酒、葱末、姜末、味精、香油各适量。

制作方法:

- 1.将菠菜洗净后切成3-4厘米段,放入开水中烫一下,捞出后用凉水浸一下待用;将鸡蛋加盐在碗中打散。

- 2.炒锅置旺火上,将油烧热,倒入鸡蛋炒熟,盛出待用。

- 3.炒锅再烧热,放油,下葱姜末爆香,烹入料酒,下菠菜、盐,翻炒至菠菜断生,然后放入炒好的鸡蛋,翻炒均匀,加味精、香油炒匀出锅。菠菜烫时别太,如果有微波炉,可以将菠菜放入用高火加热约

1分钟,就不用过凉水了。

赛螃蟹

原料:鸡蛋5个、油80克、香醋1汤匙、绍酒1茶匙,葱末、姜末各少许,盐、味精适量。

制作方法:

- 1.把鸡蛋磕入碗中,将蛋清和蛋黄分开,置于不同的碗中,各放少许盐搅匀待用。

- 2.炒锅放油,烧热,下蛋黄炒熟,盛起待用。

- 3.锅中再放油烧热,下葱末、姜末爆香,放绍酒、香醋、味精,倒入蛋清和蛋黄,炒至水汽渐干,蛋上发亮即成。黄白两色相间,色泽光亮,味似蟹粉。

浪漫烟花,真情玫瑰,露天电影,优雅钻戒,放飞孔明灯……

2·14,《金源爱情故事》浓情上映

2月14日,一年中最具浪漫气息的日子,无限柔情蜜意在这一天尽情释放,心与心的距离也在这一天无限靠近,碰撞出永恒不熄的爱的火花。今年的情人节,你不必再去哪里与亲密爱人一起共享浪漫而费尽心思了,由合肥世纪金源购物中心浓情打造的《金源爱情故事》即将上映,浪漫烟花,真情玫瑰,露天电影,爱情天使,优雅钻戒,放飞孔明灯……让我们的爱情也成为

传说,慢慢沉淀。

2月14日当天,世纪金源购物中心将让所有车辆全部进入地下车库,南广场上将不再是占满车位的汽车,“爱情”将取代一切,成为这一天独一无二的主题。一盏盏美丽的灯将围绕着鲜艳的红地毯,组成合肥最大的爱情长廊,点燃你的爱情。而牵手走过爱情长廊,也如同我们将要相伴走过的一生,十指相扣,无论风雨,完成我们的爱情长

跑。

《那一年,我们一起追过的女孩》中,男女主角将自己对于爱情的期待和祝愿都写在了孔明灯上,飘向遥远的天空,而情人节当晚,我们也可以这种特殊的方式见证爱情的纯真与浪漫。情人节当晚19点至20点,购物中心南广场将现场奉上大型爱的祝福蛋糕供您品尝,而随后的20点至22点,爱的孔明灯放飞仪式将让浪漫的爱情升华至

茫茫星空。情人节当晚,我们将放飞被称为“祈福灯”、“平安灯”的孔明灯,让自己对爱情的美好祝愿飞上星空,直到地老天荒。

现场还将有浪漫烟花、玫瑰盛宴、免费电影票、爱情小天使、露天爱情电影、休闲驿站等更多活动,精彩不断。在寒冷的夜晚,喝上温暖的热饮,一起看灿烂的烟花、经典的爱情电影,做做小游戏,甚至只是手牵着手,静静的坐在一起,感受流光飞逝,这一刻也

即“胜却人间无数”。

情人节期间,超值大餐、真情玫瑰,优雅钻戒,世纪金源购物中心的浪漫故事将不间断上映。活动期间消费者将有机会获赠玫瑰花,全天放送不停歇,而大抽奖活动则更有机会获得金伯利钻戒及卡西欧对表等豪礼!

多年后,我们的爱情会伴着我们的容颜一起慢慢变老,而我们的《金源爱情故事》却会成为记忆中定格的永恒。



限量50套

活动时间: 2012年2月14日

爱她,请她去Mbox!

情人节 双人套票 (119元)

2张影票+巧克力玫瑰花1支

一支玫瑰,一场电影,一句我爱你!
2012情人节让我们爱吧!

注:情人节双人套票不限场次,适用于18点后黄金场观影。

