

## #冬日生活打卡季#

俗话说：“一日之计在于晨”

，早餐是一日三餐中最重要的一餐，

占据一天摄入能量的30%，

特别是家人里有老人和小孩的，更要吃的营养、吃得健康。

尤其是进入寒冬，气温下降、手脚冰凉，是进补的“黄金期”

，一顿营养丰富的早餐是必不可少的，为身体补充营养、增加能量。



2.准备300毫升、60度左右的温开水，蛋液和水的比例1:2为最好，加入2克食盐增加底味，倒入准备好的鸡蛋液中，用勺子撇去上面的气泡避免成型蜂窝。



4.蒸到第4分钟的时候掀一次锅盖放放气，这一步也能有效防止形成蜂窝，8分钟以后把蛋羹取出来，直接用刀切成小块，淋上生抽、芝麻香油，撒上葱花，这道细腻丝滑的鸡蛋脑就做好了。



2.准备小麦面粉200克，加入食盐3克，增加面的筋性，多次少量地加入清水，把面粉调成稀一点的面糊，搅至没有面疙瘩就可以了。



4.拿出一张饼在周围刷上植物油，火腿在饼的中间摆出一个正方形，倒入适量的鸡蛋液，再把饼叠起来，接口处也刷上植物油。



### 3.蔬菜海鲜粥

1.准备适量的大米，用清水淘洗几遍，把上面的灰尘和杂质洗干净，倒出来沥干水分，放入冰箱中冷冻2小时。准备几只鲜虾，剪去虾须、虾腿，把虾头剪下来放在一边备用，剥出虾仁，用牙签挑出虾线。



3.把冻好的大米取出来，有粘在一起的用手抓散，大米经过冷冻，内部会形成蜂窝状的小孔，能加快糊化速度减少煮制时间，煮出来的粥非常黏滑。



5.这样熬粥的时候不会糊锅，而且能减少熬制的时间，大火烧开后转小火熬制8分钟，把泡软的香菇洗干净，去除根部切成小块。



## 4.黑芝麻花卷

1.首先，准备温牛奶200克，加入酵母3克，搅拌把酵母溶解，面粉300克，白芝麻一小把，黑芝麻一小把，都放入面盆中，一边倒温牛奶一边搅拌，把面粉搅成面絮状再揉成面团，揉光滑以后用盘子盖住，发酵1个小时。





3.1个小时后面团已经发至两倍大，里面出现大小不一的小孔，说明面团已经发好，在案板上撒上面粉，取出面团多揉一会排排空气，揉好之后把面团擀成椭圆形的大面片，涂上压碎的豆腐乳。



5.锅内烧水放上篦子，在篦子上铺上白细布，把做好的花卷放入锅中，不要放的太密，以免花卷蒸熟后膨胀粘在一起，花卷冷水下锅，慢慢加热的过程可以进行二次发酵，蒸出来口感更暄软，盖上锅盖上汽后蒸15分钟。



## 5.素炒三丝

1.把胡萝卜、土豆、莲菜都削去外皮，把土豆切成细丝用水泡上，莲菜也切成丝，和土豆放在一起防止氧化变黑，胡萝卜也切成细丝。



2.烧半锅开锅，加入少许食盐增加底味，淋入植物油锁住营养保持鲜亮的色泽，先放入胡萝卜丝氽烫10秒钟，再放入土豆和莲菜继续焯烫10秒钟，最后放入青椒稍微烫一下立即倒出来，用凉水冲洗过凉，这样吃起来才清脆。



## 6.养胃小米粥

1.准备适量的新鲜芹菜，摘下一点嫩的芹菜叶放在盆中清洗干净。一点小米，提前用清水浸泡，多泡一会儿更容易煮熟。再切一点姜末、葱花、胡萝卜粒、鸡肉丝备用。



3.小火煮10分钟，煮至小米变软，加入食盐4克，鸡粉2克调味，随着煮制的时间越来越长小米粥会慢慢煮至粘稠，这个时候用勺子搅动避免糊底，出锅前放入准备好的芹菜叶搅拌均匀即可，美味即成。



2.把电饼铛烧热不用刷油，挖一勺酸奶糊倒入锅中，摊成薄厚均匀的圆形小饼，保持小火烙2分钟，酸奶糊全部定型以后翻面，翻过来之后再烙1分钟，另一面也呈金黄色时即可出锅。