

城阳可以学鸡蛋灌饼的地方

产品名称	城阳可以学鸡蛋灌饼的地方
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

产品详情

想学习鸡蛋灌饼技术没有基础

先别划走请花十秒钟的时间联系我，保证绝不会让您失望！

鸡蛋灌饼学习培训鸡蛋灌饼作为快餐，是经济实惠又美味的选择。在面饼的基础上加入鸡蛋，生菜，有的还放火腿片，再抹上鲜香酱，吃起来口感酥脆，不油不腻，更把面食，鸡蛋，肉食，蔬菜的营养有效结合。

膳学派餐饮考虑到广大学员的利益，将核心技术无保留全部传授给学员，开创了食品行业合作的先河，让学员赚得更多！满口香

教你一门技术,给你一份工作;干成一番事业,致富一个家庭山西膳学派小吃培训中心理念：实实在在做人踏踏实实做事 十几年来从未改变 赢得了无数学员的高度赞誉！开小吃早餐店是一个小投入的致富项目,投资风险小、创新经营模式、无需经验.....早餐店是一个小投入的致富项目,投资风险小、创新经营模式 满口香知道您的钱来之不易，都是辛苦钱，汗水钱，所以满口香也是凭良心做事，每一分钱都会让您花得有价值，绝对不走冤枉路。

当然，早餐的选择可以是丰富多样的，只要满足三大“必需”原则，你也可以发挥聪明才智做一份简单又营养的早餐。

1.奶+菜包/肉包+蔬菜：酸奶含丰富的乳酸菌，对人体的贡献甚至大于牛奶。但是酸奶不能早上空腹喝，较好和包子、馒头等搭配吃。如果是素包如香菇菜包等，营养就比较齐全了；如果喜欢吃肉包，必须再补充些蔬菜、水果，或者用蔬菜汁、水果汁代替，较好是鲜榨的。

2.养颜八宝粥：女性白领如果有条件，可以前天晚上做好八宝粥，放入大米、红豆、花生米、枸杞子等

，第二天早上热了吃，便捷又养颜。

3.降血糖牛奶麦片：把麦片先用开水冲好，再加入牛奶。这一搭配比较适合血糖高或有糖尿病家族遗传的人。

鸡蛋灌饼现在已经成为很多消费者早餐的首选食品，它营养丰富，携带方便，也不会占用很多时间，可以边走边吃。鸡蛋灌饼的关键是在和面的过程中，面和好了，鸡蛋灌饼不仅好吃，还很美观。越来越多的人喜欢吃鸡蛋灌饼了，所以市场前景也是一片光明，学习鸡蛋灌饼就要学习正宗口味的，技术好的，才会在市场上立足。

鸡蛋灌饼是用鸡蛋、面粉制作的一道小吃，它是源于河南信阳的特色传统名点，深受当地居民喜爱。把鸡蛋液灌进烙至半熟的饼内，继续煎烙后烤制而成，饼皮酥脆蛋鲜香。鸡蛋灌饼也算一种早餐，有蛋有面有青菜有营养又方便很受大家欢迎，是河南、河北、山东、山西地区的风味食品之一。

许多人都习惯选择面包作为早餐，因为无论什么地方都容易买到，但是面包中较健康的首选全麦面包。其他面包大多含有酵母，容易造成胃酸过多，对肠胃不好的人有害无利。而全麦片面包含有大量的维生素、纤维素及矿物质，粗粮有益人体肠胃健康，并且多吃不会发胖，反而可促进体内毒素排出，更有利于人体健康

膳学派鸡蛋灌饼做法是把醒好的面团擀制成饼，放在平底锅内煎至饼面气泡时从中间扎破，再把打散的鸡蛋液灌进烙至半熟的饼内，继续煎烙制两面金黄出锅（也可先煎后烤制而成）。海鲜酱加蒜蓉辣酱，用少许油调匀，抹在饼上，加入生菜或者是其他的蔬菜即可食用。色泽金黄，味道咸香，口感酥脆，有蛋有面有青菜营养又方便。

美国营养学院研究指出，早餐添加一点蛋白质的女性比那些吃早餐无蛋白质的女性更能保持4个小时较少饥饿感。而吃鸡蛋就是可以补充蛋白质，鸡蛋的蛋白部分含有大量的蛋白质。吃鸡蛋一定要煮熟吃，因为生鸡蛋内有细菌，还有鸡蛋不宜多吃。因为鸡蛋既是高蛋白也是高胆固醇的食物，胆功能不好的人一定要注意少吃

鸡蛋灌饼制作工具简单，一张有夹层的薄饼在煎锅里上下一烤，微微变焦。然后磕一颗鸡蛋，配以葱花、蒜末、咸盐、味精，将鸡蛋和众调料融合一体。之后用筷子在薄饼中间挑破一个洞，顺着洞开始以饼的中心绕圈，把饼的上层撕开一条缝。此时是考验技术的时候，真正的灌饼是要把鸡蛋顺着缝隙全部灌进饼的夹层中，但是还不把鸡蛋漏在外面。较后把塞得鼓鼓囊囊的饼在锅上炙烤直至边沿泛出金黄，外皮烤焦掉渣，然后刷上酱汁、塞上生菜，左右对折，只听咔嚓一声脆响，飘香四溢、热气腾腾的鸡蛋灌饼就做好了。味道是什么样的，已经记不太清了，但是想象烤焦的烧饼配上浓香的汤汁、松软的鸡蛋配上爽口的生菜，的确是一种经典的街头小吃。