

清蒸豆腐丸子-咀嚼型辅食

产品名称	清蒸豆腐丸子-咀嚼型辅食
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

原料

豆腐50克、鸡蛋1/2个（取蛋黄）；葱末、盐。

做法

01 把豆腐压成豆腐泥；蛋黄打到碗里，拌均匀。

02 蛋黄液混入豆腐泥，加葱末、盐拌匀，揉成豆腐丸子，然后上锅蒸熟即可。

[司机求职](https://www.5cocoi.net)|<https://www.5cocoi.net>

妈妈喂养经

豆腐含钙量高，植物蛋白的含量也较高，包含了8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。多给宝宝吃豆腐，可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并有解毒作用。但豆腐所含的大豆蛋白中的人体必需的氨基酸——蛋氨酸含量较低，如果单独食用，蛋白质利用率低，如搭配鸡蛋同食，则会使蛋氨酸得到补充，使整个氨基酸的配比平衡，提高蛋白质利用率。

[家政网](http://www.aixinbaomu.com)|<http://www.aixinbaomu.com>

[北京app开发](https://www.5cocoi.com)|<https://www.5cocoi.com>