

费菜被称为“钙中钙”，钙是牛奶的N倍，健康补钙效果好

产品名称	费菜被称为“钙中钙”，钙是牛奶的N倍，健康补钙效果好
公司名称	山东云农公社电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区国华经典小区409号楼1层2号
联系电话	15215383027

产品详情

这东西是“钙中钙”，钙是牛奶的N倍，我家三天两头做这道菜，特别鲜美，这道菜还被称为“营养宝库”，比钙片强十倍，又被称为“神仙菜”，主要费菜富含的营养成分丰富，是众多蔬菜中营养元素比较丰富的蔬菜，除了大量维生素，膳食纤维以及各种微量元素，还有人体最需要的“钙元素”和儿童智力和视力发育的重要营养元素，对提高机体免疫力、增强记忆力有重要作用，费菜作为家庭日常的食用食材，今天用它做成饼吃，快来学学吧。

费菜蛋米饼

配料：

剩米饭 半碗、鸡蛋 1个、费菜 适量、细香葱 适量、精盐 少许

烹饪步骤：

1.鸡蛋中加入少许盐打成蛋液，放入葱末和剪好的费菜搅拌均匀。（费菜剪碎做出的小饼比较好看，不追求美观的话也可以手撕哈~）

2.将剩米饭倒入蛋液中，搅拌均匀。（我用了半碗米饭，配1个鸡蛋，如果米饭量多的话，也可以增加鸡蛋的量，但不要太多，像下面这样的程度就好）

3.不粘锅中刷一层油。

4.挖一勺搅拌好的米饭液放入锅中，用小勺尽量压平，这样熟的比较快。

5.小火煎至底部成型。

6.翻过来再煎另一面，煎至蛋液全部熟透就差不多了。

1、费菜营养丰富，其蛋白质含量超过海带，并含有较多的胡萝卜素和核黄素。

2、费菜不仅味道鲜美，而且营养丰富，尤其是钙的含量很高。