

## 补钙，认准钙康高钙菜，一碗等于10杯牛奶

产品名称	补钙，认准钙康高钙菜，一碗等于10杯牛奶
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

补钙，认准这菜，一碗等于10杯牛奶，现在的高温天气，最容易让人没有食欲了，饮食上偏爱吃生冷的食物。但其实很多凉性食物是不太营养的，夏天也应该适当的进补一下，这里为大家推荐一款营养丰富，补钙效果非常好的高钙菜鸡蛋羹。鸡蛋羹的做法主要是清蒸，在做这个菜之前最好把空调先打开，降降温。。。

### 高钙菜鸡蛋羹

#### 配料：

鸡蛋 3个、 精盐 适量、 高钙菜粉末一把、 猪油 半勺

#### 烹饪步骤：

- 1.鸡蛋打散
- 2.加入盐和高钙菜粉
- 3.放入猪油
- 4.加入温水拌
- 5.盖上保鲜膜
- 6.用牙齿在保鲜膜上扎几个小孔，然后上锅蒸10分钟，在浇上自己喜欢酱汁就可以吃了。

烹饪小贴士：

1、鸡蛋羹是用鸡蛋制作的一道家常菜，细腻滑嫩。也非常适合肠胃虚弱的人吃。

。