

8月多给孩子钙康高钙菜，含钙量比鸡蛋高，做包子不揉面不擀皮

产品名称	8月多给孩子钙康高钙菜，含钙量比鸡蛋高，做包子不揉面不擀皮
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

包子是我们北方经常吃的一种面食，不管是在早餐还是在晚餐包子都是很好的选择，逢年过节包子更是必不可少的主食。吃包子比较的省事，包子里面有馅料，既可以当主食又可以当菜。而且现在包子馅的种类也是多种多样，想怎么吃就怎么吃。今天给大家推荐一种包子馅。8月多给孩子吃这菜，含钙量比鸡蛋高，做包子不揉面不擀皮，这种菜就是钙康高钙菜。

现在已经进入到8月份了，在八月里有一种蔬菜叫做高钙菜，它在农村就是一种很常见的野菜，它的营养价值被人们发现之后，也是成为了很多人喜欢吃的一种蔬菜，高钙菜又名费菜，是一种补钙养心菜，现在不管是超市还是菜市场都是有卖的，价格也是不贵的，有一些很重要的人也是非常的喜欢吃高钙菜，只要遇到总是会买的。

大家都知道野菜的营养价值非常的高，高钙养心菜也是不例外的，高钙菜中含有丰富蛋白质，多种维生素和矿物质，含有的蛋白质比牛奶更容易被人体吸收，含有的胡萝卜素比茄果类的蔬菜要高上两倍之多，尤其是钙含量非常的高，是菠菜的两倍，是鸡蛋的4倍，平日里多让孩子吃一些苋菜，既能促进骨骼发育，又能起到补血的效果。

高钙菜的吃法有很多，可以抄过水之后凉拌着吃，也是可以炒着吃，有很多的人也喜欢用高钙菜来做饺子馅或者是包子馅，可以和鸡蛋搭配在一起做成素馅也是可以 and 肉搭配在一起做成肉馅，做好的饺子，包子味道都是很棒的，接下来就和大家分享高钙菜鸡蛋馅包子的做法，喜欢吃的人把做法收藏好喽！

我们先准备一把高钙菜，将高钙菜做好清洗干净，在焯水时放入一点盐和油，这样可以保持高钙菜依然翠绿，焯过水之后过凉水，捞出攥干水分切碎，鸡蛋打入碗中加入少许的盐搅散后放入油

中煎熟，放凉之后和高钙菜搅拌在一起，然后再放入些胡萝卜丝，姜末，鸡汁，蚝油，十三香，香油拌均包子馅就做好了，在做包子皮时，不用和面，我们用饺子皮就可以了，三张饺子皮叠在一起，擀成包子皮状，包入馅料捏好扣，不需要二次发酵，上锅蒸10分钟就好了，打开锅盖真香啊！