

泰安鸡蛋葱花饼培训中心，零基础包教包会

产品名称	泰安鸡蛋葱花饼培训中心，零基础包教包会
公司名称	青岛膳学派餐饮管理有限公司
价格	1.00/1
规格参数	
公司地址	山东省青岛市城阳区重庆北路93号（注册地址）
联系电话	13687676162

产品详情

泰安鸡蛋葱花饼培训中心，零基础包教包会016

说是在洛阳，新女婿有次突然上门，岳父家没什么准备，无法用好东西招待新女婿，急得没办法时，姑娘灵机一动，和了些面烙饼子，并从鸡窝里取了两个鸡蛋，地里拔了根葱，烙饼子时两张饼合在一起，中间刷上油，用筷子在饼上戳了个小洞，将鸡蛋打散加葱花灌入饼中，烙熟后色泽金黄，外酥里嫩，女婿吃后赞不绝口。虽然这个典故今天无处考证，但从此，鸡蛋灌饼的制作方法传了下来。

一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，但是它还拥有 人体每天所需8%的磷、4%的锌、4%的铁、12.6%的蛋白质、6%的维生素D、3%的维生素E、6%的维生素A、2%的维生素B、5%的维生素B2、4%的维生素B6。这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

葱含有蛋白质、碳水化合物等多种维生素及矿物质，对人体有很大益处。

解热，祛痰。葱的挥发油等有效成分，具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之作用。

促进消化吸收。葱还有刺激机体消化液分泌的作用，能够健脾开胃，增进食欲。

材料

面粉约300克 鸡蛋3只 清水或牛奶若干 葱花香菜碎一小碗 盐 花椒粉

做法

1、用一个稍大一些碗将鸡蛋打散，加适量盐，清水或牛奶稀释；

- 2、往碗里慢慢倒面粉，边倒边搅；
- 3、在面糊里放入葱花香菜碎、盐、花椒粉适量，看面糊的稀稠程度，加水或者加面粉
- 4、面糊放置十分钟，上铁锅或平底锅开始摊饼；
- 5、锅内倒一层薄油，用一个大勺——比如炒菜的或者是盛汤的勺，舀上一勺面糊，慢慢倒入锅内，然后迅速转锅或者用勺背推开面糊，推均匀；
- 6、始终用小火煎，并且多转饼；
- 7、一面煎的凝固并有点黄色后翻转继续煎。

小诀窍

注意：1、面糊的稀稠程度可以用筷子挑起来试试，最好是垂下来一条线，面糊稠了就添水或者牛奶，稀了就一点一点往里加面粉

- 2、火一定要小，以免糊底；