

聊城鸡蛋葱花饼培训班，一对一培训时间短

产品名称	聊城鸡蛋葱花饼培训班，一对一培训时间短
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

聊城鸡蛋葱花饼培训班，一对一培训时间短016

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、形成新的组织等好处。

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。

鸡蛋葱花饼应该是好做的了，把面和成面糊加点葱花和盐，烙熟了就行！连案板都不需要 调皮 以前俺经常这么吃，这也有很久没有烙鸡蛋葱花饼了。面糊的浓稠度要掌握好，太厚了转动锅的时候面糊流动很慢，会造成厚薄不均的情况！鸡蛋葱花饼口感很软，趁热吃挺瘦好，也可以在饼里卷上喜欢的蔬菜一起吃

将鸡蛋打入盆里，加入1匙盐，加盐，葱切成葱花。

用筷子把鸡蛋搅拌成蛋液，一定要快速搅拌。

加入温水，和蛋液搅拌匀。

将面粉分次加入融合好的蛋液里，一边加面粉，一边用勺子搅拌，直至搅拌无颗粒状即可。和好的面糊里放入葱花。

平底锅开小火，锅热刷上植物油。将搅拌好的面糊舀一勺，倒锅的中间，用刮板或铲子刮圆，小火烙30秒，底面微黄，翻面再烙几秒就可以出锅了。

鸡蛋葱花饼是一个很常见的美食，不止味道美味而且也很美观，很多人都想过要自己创业，都想为自己打拼一番，随着现代技术的发展，各行各业都有机器代替人工，所以有很多职业都有事业人员，但是美食行业是机器代替不了的，所以从事美食行业是很有前景的，而且不止可以从事这一行业，还可以给自己的家人带来味觉上的满足。我们膳学派是专业的美食培训，一对一培训，包教包会，简单易学，还包吃包住，所以加入我们膳学派，让你成为美食专家。