



嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对各美食小有研究。

豆腐包是用豆腐做主要馅料,做成的一种食物。在中国,每个地方制作的豆腐包样式和馅料都有所不同,但传统方式制作的豆腐包,使用的原料都是原始天然的。豆腐包意味团结、和睦与包容,也象征来年“荷包”更丰满。涨破的豆腐包在某些地方更受欢迎,寓意“荷包”涨破了。

本期美食：豆腐包

主料:老豆腐、鸡蛋、虾米、香菇
辅料:面粉、水、糖、猪油、酵母粉、盐、香油

制作过程:
1、先和面,一般面粉和水的比例为 2:1,水化开糖后加酵母,拌匀静置 5 分钟;
2、加入少许猪油后揉面,至“三光”(面光、盆光、手光);
3、揉好面,发酵(可放置烤箱,发酵档 30 分钟,记得加一碗热水);
4、炒料:老豆腐用开水焯烫,除豆腥味后沥干备用;
5、将鸡蛋炒成鸡蛋碎,盛出,加香菇末炒香;
6、依次入鸡蛋碎,虾米、炒干后加入老



豆腐碎;
7、加少许盐调味,关火加点香油;
8、擀面,包包子;
9、包好后二次发酵至两倍大,开水上锅蒸 8 分钟即可。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号,与我们一起分享你的美食经吧。

(关注微信后,回复“姓名+电话”,24 小时内会有客服人员与您联系。)



饺子是热水煮还是冷水煮?



新鲜饺子 沸水下锅

在家自己动手包的饺子,要等水煮开后再下锅,这样做能让饺子皮里的蛋白质迅速凝固成型,淀粉溶于水,饺子不会粘在一起,方便用勺子搅拌,煮出来的饺子更好吃。

速冻饺子 更适合冷水煮

速冻饺子用沸水大火煮容易破皮,且肉馅不易熟。用冷水煮就方便多了,从时间上看,用冷水煮冻饺子比沸水煮饺子还要稍微快一些,而且整个的过程比较适合不太会煮饺子的人,不用频繁倒冷水,只需要开锅等两分钟就可以了,煮出来的饺子皮更有嚼劲。

先在锅里倒入冷水,再放入饺子,速冻饺子和冷水一起用中火加热煮沸。随着水温上升,面皮和肉馅受热更均匀,煮出来的水饺面皮筋道,肉馅口感好!

到底要不要盖锅盖

一般的说法是“盖锅盖煮馅,不盖锅盖煮皮”,盖锅盖煮饺子更省时省煤气,但不能盖锅盖煮太久,以防破皮。

煮新鲜饺子的时候,水开后放入饺子,搅匀,盖上锅盖。等饺子快要浮上水面,快煮开时,揭盖锅盖煮皮,再加一点凉水。之后要让饺子煮开 2 次,每次加点凉水,最后捞出即可。

3 个小妙招,饺子煮不破

加盐 水煮开后,撒点盐拌匀,再放饺子开煮,能提高水的沸点,减缓淀粉糊化的速度,让饺子更耐煮,不容易破皮。

加葱叶 水煮沸后加点葱叶,再放饺子。葱叶煮水后会释放一种油脂,包裹在饺子的外皮上,能防止饺子互相粘连。

加鸡蛋 和面时打 1—2 个鸡蛋进去,能让面粉里的蛋白质增加。用沸水煮的时候蛋白质急剧收缩,饺子皮不易发软变绵、互相粘连,吃起来也更有嚼劲。

包在饺子里的秘密

饺子馅的最佳菜肉比例是 3:1,菜多肉少更健康。

饺子中的菜水流失易导致营养的流失。在馅料中加入粉丝、豌豆、紫菜,可以吸收汤汁,防止饺子中的水份营养流失,且能增加营养成分的摄入。

拌饺子馅的正确顺序:菜—油—肉—盐。

胃病患者不宜吃韭菜馅饺子,茴香馅饺子是更好的选择。

痛风患者不适合吃海鲜馅、香菇类馅饺子,海鲜中的嘌呤有诱发痛风的可能。

三高患者不宜吃猪油拌的鲛鱼馅饺子,应该选择植物油、菜油、茶油。鸡肉香菇类馅饺子更为适宜。

和面时适当加入黄豆面和鸡蛋,面皮会更筋道,而且可以避免饺子煮散。

用蔬菜汁代替和面的水,与白面的比例为 1:2,可以做出彩色的饺子,同时还提升了饺子的营养价值。

速冻饺子好不好

速冻饺子可以说是常见方便食品中营养保留得最好的了。在零下 30~35℃下用 15 分钟完成冻结,然后再放在零下 18℃中,这个过程营养素不易流失。

但是和普通自制水饺比,速冻水饺的盐和油脂稍微高一点。煮出来的饺子汤上的那层浮油,有影响不?

常见的一款速冻水饺,一般食量的成年人一顿可以吃 15~20 个左右。那么这一顿下来就是 30~40 克的油。除去肉馅自带的脂肪,我们还是吃下去了相当多的烹调油。

建议

尽量买离生产日期最近且包装完整、外观质地均匀的。

有明显开裂、变形、粘连或包装袋中有较多冰霜,则可能存在反复解冻冷冻的问题,会影响食品的质地和口感,不建议购买。

逛超市时,最后再买速冻食品。不少人一到超市就把速冻食品放进购物篮,再逛了 1.2 个小时才结账离开。殊不知,超市里的气温可不低,从速冻食品离开冷冻柜,到你回家放进冰箱,这几个小时中细菌已经开始在你的速冻食品上安营扎寨。

所以,逛超市时,还请最后再买速冻食品。买回家后,如果不能马上吃,要立刻放进冰箱冷冻室里。(科普中国)

公告牌

世纪公园 5 月 1 日起免费开放



据上海市公园行业协会官微消息,上海世纪公园已接到有关部门的通知,将于 5 月 1 日起免费向公众开放。

目前,公园正投入 1500 万元改造安防设施,人脸识别、计数、监控、增设沿湖栏杆,钢结构维修,各项准备工作可以满足届时可能翻倍的游客量的需求。

免费开放后,公园的五道门将同步开门迎客,即锦绣路 2 个、花木路 2 个、芳甸路 1 个,即公园的 1、3、4、5、7 号门。锦绣路的 2 号门及花木路的 6 号门,因地铁施工暂不打开。

世纪公园位于上海浦东锦绣路 1001 号,总面积 140 余万平方米,2000 年建成开放。目前公园的门票为 10 元人民币,年游客量约 200 万人次。公园以大面积的草坪、森林、湖泊为主体,建有乡土田园区、湖滨区、疏林草坪区、鸟类保护区、国际花园区等景区,有世纪花钟、镜天湖、观景平台、绿色世界浮雕墙、云帆桥、银杏大道、十八花境、果园道、



蒙特利尔园、鸟岛和樱花岛、南山大草坪、秋园、世纪梅园、樱花岛、玉兰林、露天音乐广场等景点。

此外,世纪公园内还设有观光车、休闲自行车、游船、游乐园、鸽类游憩区等参与性游乐项目,同时设有会展厅、咖啡屋和卖品部,为游客提供便捷的服务。园内乔灌木相拥、四季花开,湖水荡漾、草木葱郁,已成为上海国际大都市中的一方绿洲,在喧嚣纷繁中的一片宁静,是人们游乐休闲必选之地。公园外围的跑步道,则无论春夏秋冬或风雨晨昏,几乎每天都有跑步爱好者在此健身锻炼。

(上观新闻)

**南京银行** 上海分行
BANK OF NANJING SHANGHAI BRANCH

个人定期存款

安心置财 稳伴未来

三年期1万元起

年利率
(币种:人民币)

4.125%

以100万为例,存满三年
到期可获利息约12.54万元


扫码即购

 三年期

 锁定长期收益

 纳入存款保险保障范围

产品细则详询经办网点,请以办理时实际利率为准。