

# 你知道吗 牡丹鸡蛋这样做更好吃

## 水煮牡丹鲜蛋

将牡丹鸡蛋洗净,放入盛有水的锅中浸泡一分钟,然后用小火煮。

水开后,改用文火煮7分钟即可。切忌煮过长时间,否则,蛋黄中的亚铁离子会与硫离子产生化学反应,阻碍人体对铁的吸收。

将煮熟的牡丹鲜蛋取出,放在凉水中降温半分钟,剥皮后即可食用。

其特点是:蛋黄略大、色泽金黄、口感鲜嫩,亚油酸、亚麻酸损失小。



## 牡丹鸡蛋炒小银鱼

先将小银鱼用60℃的水轻烫一下,后用料酒进行腌制。

将腌好的小银鱼放入碗中,往碗中打5个牡丹鸡蛋,并放入葱花、盐、味精、胡椒粉搅匀。往炒锅内倒些色拉油,待油温升至60℃时,将搅拌好的牡丹鸡蛋和小银鱼倒入锅中,轻轻翻炒,待油温升到80℃时再翻炒两下即可。

其特点是:味道鲜美、香而不腻。



## 海鲜牡丹鸡蛋羹

将海鲜洗净,鲜虾、鱿鱼、蛤类等均可。

将海鲜焯一下备用(用牛奶焯味道更佳),蛤类焯至壳开。牡丹鸡蛋加盐、1.5倍水打散后去沫,加入焯好的海鲜。

加盖蒸熟后淋上少许海鲜酱油或香油即可。

其特点是:滑嫩、爽口、营养丰富。



## 牡丹鸡蛋富含亚油酸、亚麻酸

亚油酸是人体必需的但不能在人体内自行合成的不饱和脂肪酸,必须从膳食中摄取,亚油酸有软化心脑血管、促进

血液循环、降脂降压、促进新陈代谢、调节内分泌和延缓衰老等功效。因此,亚油酸享有“血管清道夫”的美誉。

## 蒜泥牡丹鸡蛋

将牡丹鸡蛋煮熟,捞出、去皮,切好放入盘中。

将大蒜捣成泥,加入盐、味精、香油,调成蒜汁浇在鸡蛋上即可。

其特点是:蒜香浓郁、辛辣爽口、味道独特。



# 远离闹市 走进西泰山 放飞心情 舞动洛阳城

让大妈们尽情唱,尽情跳,舞动健康,舞动快乐

国家级AAAA景区——汝阳西泰山,地处河南汝阳,分布有炎黄峰、情侣峰、会仙峰等景观。这里有1万平方米的炎黄大广场、30余平方米的LED大屏幕,大妈们,来吧,来这里尽情唱歌、跳舞。

★9月6日、9月7日(星期六、星期日)西泰山舞动花城两日游,非订户258元/人,订户198元/人,舞蹈团队集体报名188元/人。包含往返空调旅游车、保险、门票、导游、1早4正餐。凡报名的用户均可获赠由新乡市祥云鞋垫有限公司生产的专利产品祥云草牌中药保健鞋垫一双,价值28元。

★9月6日(星期六)黄河三峡一日游,非订户168元/人,订户138元/人。包含交通、保险、导游、景区门票、船票,送往返索道票。

发车时间及地点:早7:00在涧西牡丹城门口,7:30在洛报集团定鼎南路办公区门口。

★9月6日(星期六)青要山一日



西泰山炎黄广场

游,非订户128元/人,订户70元/人。包含往返空调旅游车、保险、导游。

发车时间及地点:早7:00在洛报集团定鼎南路办公区门口,7:30在涧西牡丹城门口。

★9月7日(星期日)黄河丹峡一日游,非订户128元/人,订户70元/人。包含往返空调旅游车、保险、导游、景区门票。

发车时间及地点:早7:00在洛报集团定鼎南路办公区门口,7:30在涧西牡丹城门口。

★“洛报发行号”旅游专列开始报名了!

★9月5日“走西口”大画西游专列,西部五省(区):青海、甘肃、新疆、宁夏、内蒙古——最完美的大西

部14日游,3280元起,报名参加此专列游的朋友每人获赠全年《洛阳晚报》一份。

★9月9日“梦幻九寨”大画西游专列,九寨、黄龙、兰州、甘南草原、郎木寺、花湖+青海湖、西宁、塔尔寺9日游,2880元起(软卧专列),报名参加此专列游的朋友每人获赠全年《洛阳晚报》一份。

★代售自驾游门票:嵩县龙池曼漂流 非订户168元/张,订户80元/张;济源黄河三峡 非订户190元/张,订户100元/张(含景区门票、船票、索道票)。

电话:66778866、63232365

地址:洛阳日报报业集团定鼎南路办公区4号楼103室 新闻旅行社

## 洛报品牌增益速递 咱家的快递很给力

订报就送价值76元的读者体验券

□徐童

您是否在为选择哪家快递公司而纠结?您是否为了省钱而不停地挑选快递公司?从现在开始,您不用再苦恼了,只要订报纸就可获得洛报品牌增益速递送出的大礼——价值76元的读者体验券(原价160元),相当给力哦。

增益速递全称为上海增联物流有限公司,由联想控股成员企业“增益供应链”投资,于2013年6月成立。在联想控股的五大核心资产板块中,增益供应链是消费与现代服务板块的重要组成部分。

去年,为了给广大订户提供最好的快递服务,洛阳日报报业集团发行公司与国内几十家知名物流快递企业进行沟通,最终与实力雄厚的增益河南分公司强强联合,创办了洛阳地区快递业的航母——增益洛阳分公司。

经过近一年的运营,公司已经在全市拥有14家直营中心600余名投递员,基本做到市区全覆盖,所提供的快递服务得到市民的一致认可。

在大征订期间,增益洛阳分公司特意准备了大礼来回馈广大订户:凡《洛阳日报》《洛阳晚报》《洛阳商报》的订户都可获得价值76元的读者体验券,内含可打四折至六折的优惠券10张(包含省内、省外),让您一省到底。

24小时服务热线:66778866

## 洛报增益速递

30分钟上门收件  
24小时省内送达  
48小时国内送达

咨询电话:66778866



微信“扫一扫”,更多精彩内容期待您的参与。