**幼儿美食制作**

**成品美食图片（1—2张）：**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **菜品名称：** | **西红柿蛋汤** | | **菜品制作者：** | | **贾召界** |
| **幼儿园名称：** | **北京红缨旗舰园蓝天艺术幼儿园** | | | | |
| **营养价值：** | 1. **[西红柿鸡蛋汤](https://baike.so.com/doc/5417779-5655927.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的营养价值主要是含有番茄红素。** 2. **番茄红素(Lycopene)是类胡萝卜素的一种，是一种很强的抗氧化剂，具有极强的清除自由基的能力，还有预防心脑血管疾病、提高免疫力、有植物黄金之称，被誉为"21世纪保健品的新宠"。** 3. **蛋汤成品它是自然界中最强的抗氧化剂，其抗氧化作用是?-胡萝卜素的2倍，VE的100倍。在清除人体"万病之源"――自由基方面，番茄红素的作用比[β-胡萝卜素](https://baike.so.com/doc/5429241-5667465.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)更强大。** | | | | |
| **菜系：** | **川 菜** | **菜品：** | | **家常汤** | |
| **口味：** | **可口宜香** | **制作视频：** | | **无** | |
| **主要食材：** | **西红柿、鸡蛋** | | | | |
| **操作步骤：** | **1.将西红柿去蒂洗净，然后切2mm的薄片。葱姜蒜洗净切好备用。**  **3.加水放入西红柿烧开，依据个人口感(西红柿软硬度)控制时间。**  **4.煮西红柿的同时，将鸡蛋在碗中调匀。**  **5.往锅中倒入蛋液(边加边不停在锅中搅拌)，加鸡精和5-6滴香油完成。**  **注:（[西红柿鸡蛋汤](https://baike.so.com/doc/5417779-5655927.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的鸡蛋必须加淀粉调匀，否则鸡蛋会呈现棉絮状。不仅影响美观，而且降低口感。）** | | | | |