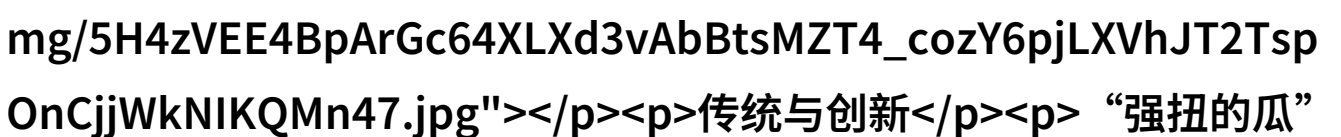
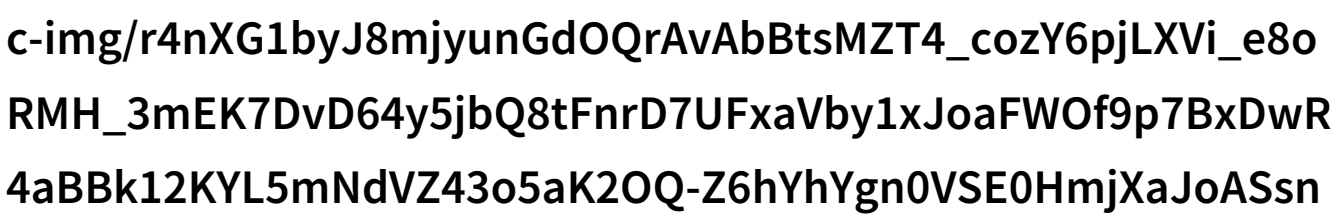


咸蛋黄奶盖的强扭瓜

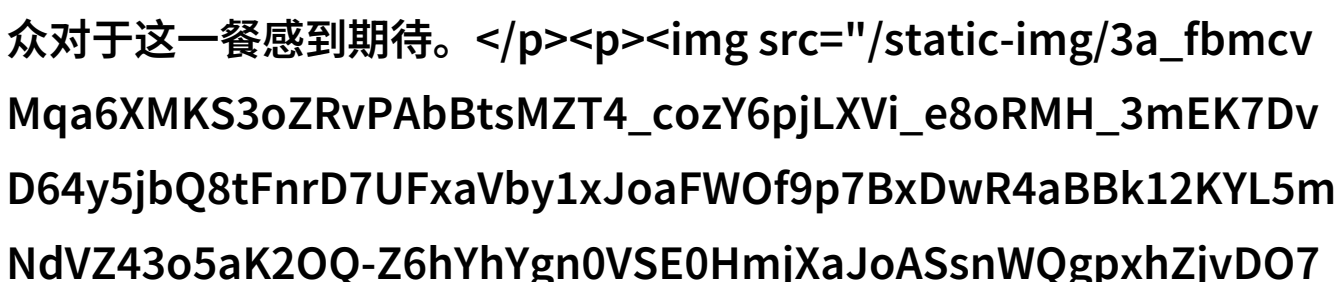
在现代社会，人们对美食的追求已经不仅仅是为了满足基本的食欲，更是为了享受一种生活态度。其中，以“强扭”的方式烹饪出的瓜类菜肴，如咸蛋黄奶盖所烹制的一道“强扭的瓜”，成为了许多人追求口感与视觉效果双重满足的一个热门选择。

传统与创新

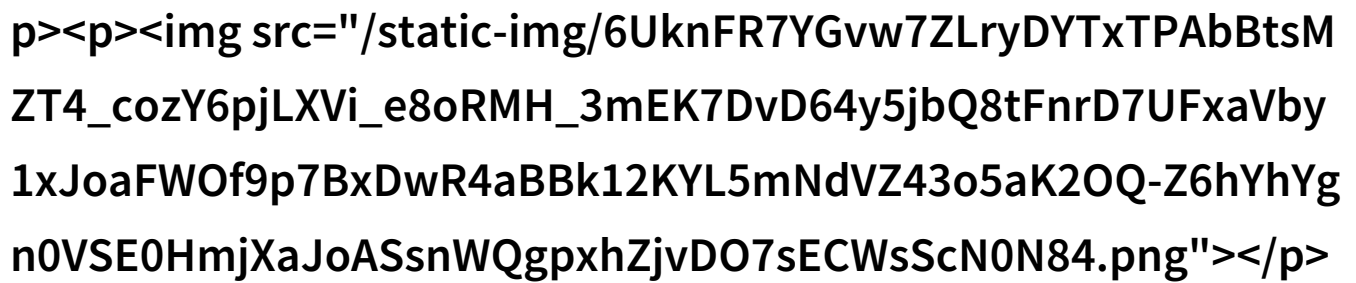
“强扭的瓜”这种烹饪方式，源自于中国古代农民通过用力将熟透了的大枣或其他水果压缩成小块来保存食物，这种手法可以有效地减少水分和外部污染，从而使得这些食品能长时间保存。这一传统技艺在咸蛋黄奶盖的手中得到了新的生命力，他不仅保持了原有的技术魅力，还融入了现代化的手法，让这道菜具有独特而复杂的情感色彩。

材料之选

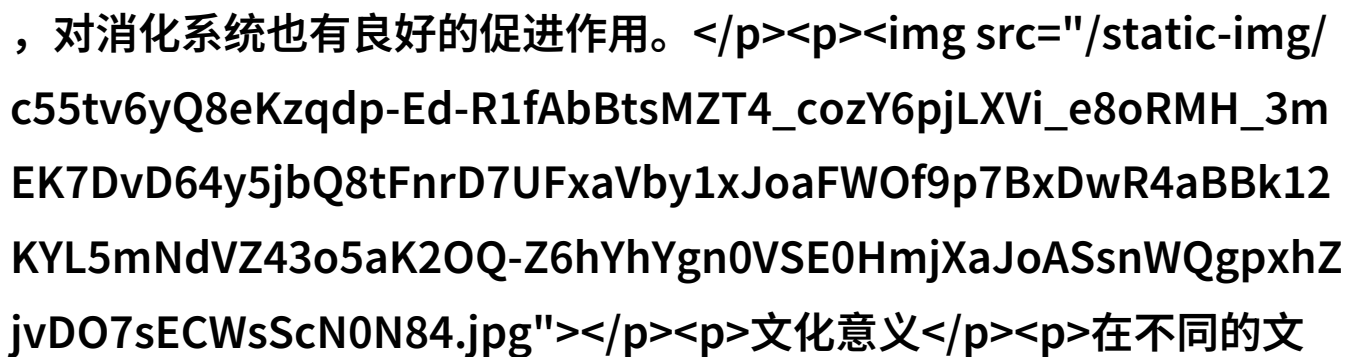
咸蛋黄奶盖在制作“强扭的瓜”时，特别注重材料选择。他会挑选出最为鲜美且质地适宜的大米、精心挑选高品质的小葱、香料以及新鲜出炉的地沟油等。这些高质量的原料不仅能够保证味道上的丰富性，还能让观众对于这一餐感到期待。

制作工艺

制作过程中，“强扭”这个动词体现了一种特殊的心理状态，它是一种耐心和力量同时存在于一个动作中的状态。在做这道菜的时候，需要不断地去调整火候、调配调味品，同时还要有耐心等待它慢慢变好。这种反复之间给予人的感觉，就像是在欣赏一次艺术表演，每一步都充满了戏剧性的变化。



营养价值
这样的料理，不但色香味俱佳，而且含有丰富的
人体必需营养素，比如维生素A、B群，以及铁和钙等矿物质。尤其是
大米作为主粮，其提供碳水化合物，对身体能量供应至关重要。而蔬菜
中的维生素则对皮肤健康起到保护作用。此外，小葱还有清热解毒之效
，对消化系统也有良好的促进作用。



文化意义
在不同的文化背景下，“强扭”的概念可能有着不同的寓意。在咸蛋黄奶盖这里，
它象征着对传统美食的一种尊重，也代表着一种无私奉献的心态。他把
自己多年的经验和智慧灌输到每一口饭中，让每一次吃都是既享受风味
，又领略文化韵味的一次经历。

社交功能
作为一种社交活动，“强扭的瓜”往往成为聚会或家庭聚餐时不可或缺的一部分。
在这样的场合里，它不只是一个简单的食物，而是一个连接人们情感纽
带的地方。当人们围坐在一起共同享用这份劳动成果时，那份温馨与快
乐便自然流露出来，使得每一次分享都变得更加珍贵。

[下载本文pdf文件](/pdf/638561-咸蛋黄奶盖的强扭瓜.pdf)