**今天我当家**

1. 我们的生活离不开一日三餐，随着食物的多样化、丰富化，我们已经不能满足于吃得饱，更加追求吃得好，吃的健康。餐桌上会有很多种美味的食物，请你为家人设计一款健康的营养美食吧。

我的健康美食计划

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 美食名称 |  | 设计者 |  |
| 益处 |  | | |
| 主要食材 |  | | |
| 所需调料 |  | | |
| 制作过程 | | | |
| 注：标清步骤，可用图片等形式。 | | | |

2. 在平时生活中，鸡蛋是不可或缺的一种食材，它不仅可以制作成各种各样的美味，还可以补充丰富的蛋白质、钙、铁、磷等矿物质元素以及鸡蛋里的营养物质。不管是对于孩子还是大人，都是非常营养又健康的一种健康食材。可你知道如何挑选新鲜的鸡蛋吗？请你利用学习过的研究方法，说一说吧。