

秋葵牛肉炒蛋



每年五至九月是秋葵盛產的季節，秋葵的黏液中富含營養素，並可以附著在胃壁上形成保護，因此是「顧胃」的優質食物，而且秋葵的含鈣量，可不輸牛奶唷！也正因為其特殊口感讓有些人不敢嚐試，不妨試試這道秋葵牛肉炒蛋，牛肉的鮮甜與蛋的香氣完美結合，同時保有秋葵順滑的口感，兼顧美味與健康。

食材準備（配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調）

全蛋液	牛肉片	秋葵	醬油	米酒
240g	200g	80g	醃料	醃料
胡椒粉	鹽	米酒	太白粉	
少許	少許	少許	醃料	



料理製作

秋葵、青蔥切段。牛肉片加入醃料抓醃後靜置 30 分鐘備用。

將 EZ egg 冷藏全蛋液，加入胡椒粉、鹽、米酒均勻拌炒。取一熱油鍋，放入牛肉片炒至稍變色後起鍋，將微熟牛肉放入蛋液中拌勻。用鍋內餘油稍微拌炒秋葵，再倒入牛肉蛋汁拌炒至喜愛的熟度即可上桌。



小提醒：

1. 牛肉可依個人口味調整熟度，如果喜歡滑蛋口感則烹煮時間不要過久。
2. 秋葵黏液含水溶性膳食纖維，可降血壓、幫助消化，甚至可預防大腸癌。
3. 牛肉可先用米酒醃幾十分鐘，腥味會比較減少唷！。