

青蒜苗烘蛋白



蒜苗，又叫蒜苔、蒜毫、青蒜，是大蒜幼苗發育到一定時期的青苗，它具有蒜的香辣味道，以其柔嫩的蒜葉和葉鞘供食用。蒜苗含有豐富的維生素以及蛋白質、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素等營養成分。從某些方面來看，蒜苗的營養價值高於大蒜呢！同時，蒜苗也含有大蒜素，因此它和大蒜有相似的保健功能哦！青蒜苗與富含蛋白質的蛋白結合，便是一道高營養價值又低熱量得新鮮組合！

食材準備 (配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調)



蛋白液	南瓜	青蒜苗	胡蘿蔔	醬油露
240g	1 小塊	1 支	1 小塊	少許

青蒜苗烘蛋白製作

將 EZ egg 冷藏蛋白液、鹽、倒入碗裡拌勻。

平底鍋以中小火熱鍋後加入油，倒入上述已拌勻的蛋白液，待與鍋具接觸面蛋液呈現凝固狀時，再以鍋鏟翻動蛋液至炒熟即可。

紹子烘蛋白

蛋白液	絞肉	薑	蒜	荸薺	榨菜	紅辣椒	中芹
240g	80g	15g	3 粒	60g	30g	1 條	1 支
蔥花	醬油	鹽	酒	糖	雞粉	香油	太白粉水
2 支	1 匙	1/3 匙	1 匙	2 匙	1/3 匙	2 匙	適量

將薑、蒜、荸薺、榨菜、紅辣椒、中芹及蔥花切碎備用。

將 EZ egg 冷藏蛋白液倒入熱油中烘煎二面至熟，取出瀝去油，切小塊排盤。炒香薑、蒜、榨菜屑，續炒絞肉，加荸薺、紅椒屑同炒，入調味料煮開勾濃燴芡，灑下中芹屑、蔥花即起，淋在烘蛋上。

紹子有四川肉燥之意，魚香烘蛋、奶油烘蛋、白油烘蛋都有人做，淋醬可以自行改變。

