

# 雪白滑嫩炒蛋白



還在為熱量煩惱嗎？雞蛋是多數人喜愛的食材之一，含豐富蛋白質及營養素，但吃太多又怕熱量負擔，那麼蛋白絕對可以成為營養好吃又低熱量的食材首選，而這道食譜即可讓蛋白快速變身為香嫩可口又兼顧熱量需求的美食，快來試看看吧！

## 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	鹽或雞粉	油
240g	少量	1 茶匙

炒蛋白一定要用低溫爐火，否則蛋白燒焦就不雪白呢！



## 炒蛋白製作

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。



## 素翅炒蛋白

蛋白液	素翅	芥蘭梗	雞高湯	鹽	薑汁	胡椒粉	醋
240g	80g	2 棵	6 匙	1/2 茶匙	1/3 茶匙	1/4 茶匙	少許

先將素翅洗淨，煮沸一鍋水，放入素翅略燙片刻，瀝乾水分備用。

熱鍋後下油約 1/2 湯匙，倒入素翅、芥蘭梗、調味料和雞高湯炒勻後，將 EZ egg 冷藏蛋白液倒進熱鍋拌炒，炒熟即可上菜。