

小廚佳餚

步驟



- 1 洋葱、蒜頭、薑、葱切粒、豆腐切塊備用



- 2 雞蛋打入碗中，加入1：1清水，輕輕打勻，放入少量鹽調味。靜置數分鐘後將浮在表面的泡沫用匙羹撇去，慢慢倒入放豆腐的大碗中



- 3 煮肉醬：免治豬肉、蒜粒和薑粒放入鍋中，中火炒香，再加入洋葱翻炒3分鐘，放入適量蠔油、生抽、黑醋調味，再加入少許澱粉水，煮滾即可上碟



- 4 將蛋醬大碗覆蓋上一層保鮮膜，並均勻地在膜上戳幾個洞



- 5 大火蒸蛋約20至25分鐘，鋪上肉醬，撒上黑胡椒即成



小貼士

- 蒸蛋碗宜用平底大碗，令豆腐和蛋醬受熱均勻
- 驗證雞蛋是否已熟：握住碗沿輕輕搖晃，如無明顯液體流動跡象，即為熟

肉

醬

豆

腐

蒸

蛋

啱晒送飯

絲滑香噴噴



秋分已過，近期不少學校爆發上呼吸道感染症狀，其實兒童腸胃炎現象亦不容忽視。有醫生建議，提升腸道健康，基本上需要從均衡飲食入手，提醒家長為孩子準備三餐時，確保能進食不同類型的食物，包括魚、肉類、蔬果及雞蛋等。今期小廚佳餚為大家推薦一款非常適合送飯的菜式——肉醬豆腐蒸雞蛋，全部食材皆容易準備，只要轉換一下方法，稍花心思，就可以烹出一道絲滑香濃的蒸蛋。

材料

- 雞蛋 3隻
- 保鮮膜
- 免治豬肉 500克



● 豆腐 1塊

調味料

- 蠔油
- 生油
- 紫洋葱 半個
- 蒜頭 2個
- 澱粉
- 醋
- 黑椒



● 葱、薑 適量（可視乎口味調節分量）

剩餘食材處置小技巧

洋葱往往體積較大，調味時未必能用盡，如剩餘洋葱、香葱太多時，不妨考慮製作成葱油醬：

1. 將青葱切成葱花，薑、洋葱切末，香葱切成易乾炒的大小，切愈細，辛辣味在乾炒時散發得愈明顯
2. 將橄欖油／玉米油加入鍋中加熱
3. 放入葱花、洋葱末與薑末
4. 快速翻炒後立即關火