

簡單湯水 降火排毒.....



鹹蛋絲瓜肉片湯

最近吃了很多煎炸的東西，想要清熱，但又不想喝涼茶，就想起了做這個鹹蛋絲瓜肉片湯，清熱排毒，降火利尿，做法簡單而且又有營養。



醃料

- | | |
|------------|------------|
| 鹽.....少許 | 糖.....半茶匙 |
| 生抽.....1茶匙 | 胡椒粉.....少許 |
| 生粉.....半茶匙 | |

貼士：

絲瓜需要去掉硬皮和稜，但硬皮下的嫩皮不應削掉，因為嫩皮的營養物質有很多，如果直接用刀削皮，就會白白浪費掉。



1. 豬肉切片之後用醃料醃半小時備用
2. 把絲瓜去皮後切件備用
3. 將鹹蛋的蛋黃和蛋白分開



4. 鍋下油後炒香蒜頭和鹹蛋黃
5. 再放入絲瓜和瘦肉繼續炒



6. 炒至半熟後加入滾水
7. 慢慢倒入鹹蛋白，輕輕攪拌至材料全熟即成



作者
Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！

