

# 春日小清新 菠菜核桃雞蛋餅 大啖一口滿嘴香

春天是吃菠菜的好時節，鮮嫩的菠菜配上香脆的核桃，營養美味又易做。這道雞蛋餅不僅色彩清新，還富含蛋白質、維生素和健康脂肪，特別適合全家享用！

## 材料 (2-3人分量)

豬肉碎：30g  
雞蛋：2個  
菠菜：100g  
熟核桃仁：10g  
胡蘿蔔：2片 (約10g)  
紅薯粉：2-3g (可用玉米澱粉替代)  
鹽：適量  
胡椒粉：少許  
熟芝麻：少許  
食用油：適量  
可選調料：生抽、蠔油 (用於醃製豬肉碎)



## 裝盤享用

- 將蛋餅盛出，切成小塊或三角形，擺盤後即可享用。這道菠菜核桃雞蛋餅，做法簡單，營養豐富，快來試試吧！



## 貼士：

- 菠菜焯水可去除草青味，但時間不宜過長，以保留鮮嫩口感。
- 煎蛋餅時一定要用小火，避免外焦裏生或煎糊。
- 若使用生核桃，可用涼油小火炒香，炒至微微變色即可盛出，避免炒糊。
- 喜歡細膩口感可將食材切得更碎；喜歡有嚼勁的可保留一些顆粒。
- 可根據孩子或家人的喜好，加入火腿碎、玉米粒或芝士，增加風味。
- 想吃得 healthier，紅薯粉可以用玉米澱粉替代，豬肉碎也可以用雞肉碎或蝦仁代替。



## 準備工作

- 核桃處理：熟核桃仁用刀背輕輕壓碎，保留一些顆粒，增加口感。
- 豬肉醃製：豬肉碎加入少許鹽、生抽、胡椒粉、蠔油，攪拌均勻，醃10分鐘，再下鍋炒熟。
- 胡蘿蔔處理：切碎。
- 菠菜處理：洗淨後焯水 (約30秒)，撈出過涼水，擠乾水分後切碎。



## 調製蛋糊

- 在一個大碗中放入菠菜碎、核桃碎、醃好的豬肉碎、胡蘿蔔碎。
- 加入鹽、芝麻、胡椒粉、紅薯粉，再打入雞蛋，攪拌均勻至糊狀。



## 煎蛋餅

- 平底鍋刷一層薄油，開小火預熱。
- 倒入適量蛋糊，用勺子或鍋鏟輕輕攤平，使蛋糊均勻鋪滿鍋底。
- 煎至蛋餅表面凝固，邊緣微微翹起。
- 用鏟子輕輕翻面，繼續煎至另一面金黃 (約2分鐘)。
- 如果喜歡更香脆的口感，可以多煎1分鐘。



## 作者 瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

