

芦笋炒鸡蛋



1、准备食材：芦笋、小米辣、鸡蛋、蒜瓣、生抽、蚝油、老抽、白砂糖

2、芦笋炒鸡蛋的做法：

(1) 芦笋去掉根部，用碱面洗净切段，小米辣切圈，蒜瓣剥皮切成末备用。

(2) **焯水：**锅中倒入适量的清水煮沸，下入芦笋，加入少许食盐，焯水片刻，捞出来沥干水分，盛入盘中备用。

(3) 碗中打入两枚鸡蛋，加入少许盐搅拌均匀，倒入油锅中滑熟盛入盘中备用。

(4) 锅底留油爆香蒜末和小米辣，下入芦笋翻炒片刻，再倒入炒熟的鸡蛋一起翻炒。

(5) **配料：**然后加入适量的食盐、白砂糖、生抽、蚝油、老抽调味。

(6) 大火翻炒均匀，关火出锅，装盘即可，简单易做好吃又下饭，老少皆宜！