

## 蒜薹炒鸡蛋

---

- 做法
    - 2把蒜薹：蒜薹洗净，减掉蒜苗，切段【切的不要太短，4cm左右长度为宜】，焯水0.5-1分钟，把蒜薹捞出控水。
    - 8个鸡蛋：鸡蛋打散，加入料酒去腥，腌制一会。锅中加入油，把鸡蛋炒好【油适量，鸡蛋炒的表面出现一点黄色结痂即可，此时口感比较好】
    - 爆香、调汁、炒：姜切片，葱切小段，爆香，放入生抽、蚝油、一点食盐、鸡精，放入蒜薹炒，炒的过程中不断适当放入一点水。
  - 总结
    - 这道菜的主要过程就是焯、炒。
    - 做的过程中，加水量、火候是需要注意的点。
- 

## 做法二

- 食材
  - 蒜苔、鸡蛋3个、蒜末、小米辣、生抽2勺、蚝油1勺、白糖小半勺、盐少许、淀粉1勺
- 做法
  - 蒜苔切丁，鸡蛋煎熟划散盛出备用。
  - 调料汁：碗中加入2勺生抽、1勺蚝油、小半勺白糖、少许盐、1勺淀粉，加入适量清水搅拌均匀。
  - 锅中倒入适量油，炒香蒜末、小米辣，倒入蒜苔炒至断生，倒入鸡蛋，淋入料汁，大火翻炒收汁即可。