

西葫芦木耳炒蛋



1、准备食材：西兰花、黑木耳、鸡蛋、洋葱、红椒、蒜瓣、食盐、蚝油、生抽、白砂糖、玉米淀粉、陈醋、老抽

2、西葫芦木耳炒蛋的做法：

(1) 西葫芦用碱面洗净，切去根部，对半切开，再切成片，黑木耳洗净泡发，洋葱剥皮切丁，红椒洗净去蒂去籽切丁，蒜瓣切末。

(2) **调味汁：**碗中加入适量的白砂糖、蚝油、生抽、陈醋、老抽、玉米淀粉、适量的清水，用筷子，朝一个方向，充分拌匀。

(3) **调蛋液：**碗中打入两枚鸡蛋，加入少许食盐，用筷子，顺时针搅拌均匀备用。

(4) 起锅烧油，待油温升高后，倒入鸡蛋液，小火滑散炒熟，盛入盘中待用。

(5) 锅底留油，爆香蒜瓣和洋葱，下入黑木耳、西葫芦、红椒翻炒至断生。

(6) 再下入刚才炒熟的鸡蛋，倒入调好的料汁，大火翻炒均匀，至食材入味，大火收汁，关火出锅，盛入盘中，就可以开吃了！

(7) 西葫芦木耳炒蛋就完成了，色香味俱全，营养又健康，上桌就光盘，厨房小白也能轻松上手，大人小孩都喜欢吃的一道菜！