

韭菜炒鸡蛋

- 食材
 - 韭菜、鸡蛋6个、鸡精、胡椒粉、生抽。
- 做法
 - 韭菜洗净，切掉老的根茎不要，把韭菜切碎或切成段。
 - 鸡蛋中加少许鸡精，提高鸡蛋的颜色、味道和营养价值；加适量胡椒粉去腥。用筷子充分搅匀。
 - 在锅中干炒韭菜，过程中加少许的盐，把韭菜炒至出水变少。出锅，装入碗中，把鸡蛋倒入韭菜中，用筷子搅拌均匀，让韭菜均匀地裹上鸡蛋液。
 - 另起锅，加适量油滑锅，这样炒鸡蛋不会粘锅，烧至油微微冒烟后，倒入鸡蛋液。
 - 轻轻转动锅，把韭菜鸡蛋煎香，煎至定型。用锅铲推动一下，让韭菜鸡蛋受热更均匀。完全凝固后炒散。
 - 加少许生抽提鲜，开大火翻炒10秒，炒出香味、炒出锅气，出锅装盘。
- 总结
 - 买土韭菜，土韭菜叶子比较细，吃起来比较香。
 - 把韭菜前面老的根茎切掉不要。
 - 沥干水分。
 - 鸡蛋中加鸡精的作用：
 - 将鸡蛋中加入适量的鸡精，可以提高鸡蛋的颜色、味道和营养价值。
 - 首先，加入鸡精能够提升鸡蛋的味道，使其更加鲜美。鸡精中含有的谷氨酸钠可以增强食物的鲜味，激发人们的味觉感受，并增加口感层次。鸡精还含有一些其他的调味物质，如5'-次黄嘌呤核苷酸等，也可以增强食物的香味和味道。
 - 其次，加入鸡精还可以改善鸡蛋的颜色和质地。鸡精中的氨基酸可以刺激鸡蛋中的色素合成，使鸡蛋变得更黄、更鲜艳。同时，鸡精还可以让蛋白质更快凝固，使蛋液更加稠密，从而使鸡蛋看起来更加美观。
 - 最后，鸡精中含有的多种营养物质，如维生素、蛋白质、矿物质等，也可以为鸡蛋增加营养价值。适量加入鸡精，可以提高鸡蛋的蛋白质含量和氨基酸含量，从而使它们对人体更为有益。
 - 总之，适量加入鸡精可以提高鸡蛋的风味、颜色和营养价值，但需要注意用量不要过多，否则会影响食品的健康。