

番茄鸡蛋小饼



准备食材：鸡蛋、西红柿、葱花

做法步骤：

- 1、将西红柿洗净后切片，用勺子或小刀去掉西红柿的芯，形成一个西红柿圈。
- 2、将西红柿的瓤切碎，放入碗中，然后打入两个鸡蛋，这样可以使蛋液更加丰富。
- 3、在蛋液中加入一勺淀粉，适量的盐，以及一些葱花，搅拌均匀。
- 4、在平底锅中加入适量的食用油，油热后转小火，放入西红柿圈。
- 5、将调好的蛋液倒入西红柿圈中，小火慢煎，让蛋液慢慢凝固。
- 6、蛋液凝固后，撒上一些黑芝麻作为点缀，增加风味和营养，然后即可关火，将西红柿鸡蛋圈小心地取出，装盘上桌。

小贴士：西红柿是一种广为人知的美容食材，它含有丰富的维生素C和胡萝卜素，这些成分不仅能抵抗自由基的侵害，还有助于体内胶原蛋白的形成。西红柿中的谷胱甘肽是维护细胞正常代谢的重要物质，可以帮助减退或消失沉着于皮肤和内脏的色素，起到预防蝴蝶斑或老人斑的作用。这道西红柿鸡蛋圈不仅美味，还具有很好的美容养颜效果，适合各个年龄段的人群食用。