

蝦米瑤柱蒸蛋

🕒 份量：4人

🕒 所需時間：40分鐘
(額外1小時浸泡時間)

🍴 菜式：廣東菜

🍽️ 每份：1 Leaner | 3 Green | 1健康脂肪 | 1份調味料

310卡路里 | 41克蛋白質 | 10克碳水化合物 | 12克脂肪

🌿 內含：雞蛋、貝殼類、魚類、肉類、黃豆

材料

- ☐ 8隻大(400克)雞蛋
- ☐ 20隻大(660克)雞蛋白
- ☐ 500毫升脫脂雞湯
- ☐ 4湯匙(30克)蝦米,洗淨並在250毫升水中浸泡15分鐘,浸水備用
- ☐ 8隻(30克)中瑤柱,洗淨並在250毫升水中浸泡1小時至脆拆絲,浸水備用
- ☐ 1段中(15克)香蔥或青蔥,切碎
- ☐ 600克芥蘭
- ☐ 噴霧油

烹調方法

1. 將雞蛋打入一個大碗中,然後將雞湯和浸泡水(總共1公升)拌入蛋液中。把蛋液過篩進深碟中,以去除氣泡。
2. 把蝦米和瑤柱加入蛋液中。
3. 碟上蓋上錫紙。把碟放進鑊或蒸爐,中火蒸兩分鐘。
4. 關火,蓋緊鑊蓋,再慢火煮20分鐘。
5. 拿開鑊蓋,拿出蒸蛋。以香蔥或青蔥裝飾,配上炒芥蘭,上菜。