

# 素食炒「麵」

🕒 份量：4人

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：中菜

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 2份調味料

330卡路里 | 31克蛋白質 | 12克碳水化合物 | 17克脂肪

🍴 內含：奶類、雞蛋、麩質、黃豆

## 材料

- 1湯匙芥花油
- 460克較底碳水化合物成份的素雞肉，如 Quorn®
- 1隻中 (120克) 紅燈籠椒，去籽去皮膜，切片
- 400克硬豆腐，瀝掉水份，切片
- 2條中 (30克) 香蔥或青蔥，切粒。
- 1杯 (100克) 豆芽
- 2條去皮萵筍 (也稱為萵苣莖) (400克)，切片，或者刨成麵條狀 (約5杯萵筍「麵條」份量)
- 2湯匙豉油
- 1湯匙芝麻油
- 2隻大 (100克) 雞蛋，打撥
- 1/2杯 (8克) 新鮮芫茜葉

## 烹調方法

1. 用鑊或平底鑊加熱芥花油。下素雞肉快炒，蓋上慢火煮約8分鐘。偶爾兜炒。
2. 加入紅燈籠椒，再煮1分鐘。
3. 加入豆腐、香蔥或青蔥。再煮1分鐘。
4. 加入豆芽、萵筍「麵條」、豉油及芝麻油。攪拌均勻，再煮1分鐘。
5. 均勻淋上打好的雞蛋。輕輕兜炒1分鐘，直至雞蛋熟透。
6. 熄火。以芫茜裝飾，上碟。

小提示：可以同等份量的蒟蒻麵代替萵筍「麵條」(萵筍)。如果麵條有不好的氣味，您可以在烹調菜式之前，先過水，再煮麵條2至3分鐘。