

1.09 大廚師 Serena - 盧氏番茄炒雞蛋

材料:

雞蛋 3 個 番茄 1 個 蔥 1 根 糖 1 勺 鹽 1/2 勺

做法:

1. 給油，燒熱。三個雞蛋打散，放入油鍋中，發出滋啦的聲音，這代表油溫可以了。
2. 番茄放入油鍋中，翻炒。加一小碗水，幫助番茄能有更多的汁。
3. 給半勺鹽，給一勺糖，如果感覺番茄味道不夠酸不夠濃郁，可以加入一勺番茄沙司。
4. 等待番茄燒軟，等待過程當中可以再給一次水。
5. 切蔥成丁，放入鍋中一點，再翻炒。
6. 稍嘗味道，如果太酸，就再給一點糖。
7. 秘方：在起鍋之前，給一勺紹興酒或料酒，這可以調出番茄特有的香味。起鍋，入盤，撒上一點蔥花，完成。

番茄雞蛋竅門：

1. 雞蛋和番茄的比例很重要，番茄少了，炒蛋吃起來會覺得油膩，乾澀，可是雞蛋太少，就會顯得番茄很酸。
2. 打雞蛋的時候要注意方法，要狠狠的打，用力，逐漸加快速度，筷子尖要每一下都刮到碗底最好，讓筷子盡可能多的浸到雞蛋裡，直到雞蛋表面有大量泡沫才算好了。
3. 炒雞蛋要多加油，油要很熱才行，雞蛋入鍋之前，把油鍋搖一搖，讓油鋪滿鍋底，這樣雞蛋才不會粘在鍋壁上。雞蛋入鍋之後，要立即用鏟子或筷子快速攪動雞蛋，這樣可以使所有雞蛋都吸收油脂，受到油的高熱。
4. 番茄要切薄，但是片要大，不用去皮。