

部落的甘苦味

龍葵煎蛋

2-3人份 | 記憶中的味道 | 護眼睛野菜

【靈魂主角】



龍葵(黑甜菜) : 200 克
(只摘嫩葉)



雞蛋：3-4 顆

✦蓬鬆秘密武器



水或高湯：1 大匙
(加進蛋裡打勻，這是煎蛋不乾硬的關鍵！)

【簡單天然調味】



薑 1 小塊
(切成細末)



鹽 1/2 茶匙

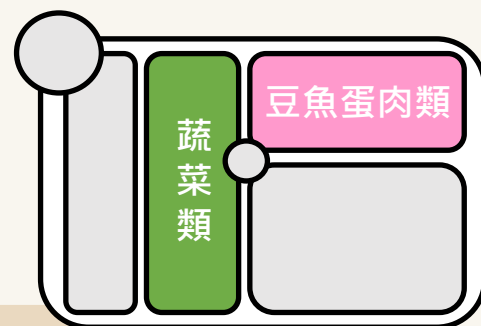


香油 少許



食用油 1.5 大匙

去苦更回甘！ 三步驟上菜



1 汆燙切碎 (除苦味)



汆燙龍葵(約 30 秒)撈起擠乾。
關鍵：切成 1 公分小段
(燙過能去苦澀，切碎好咀嚼！)

2 混合攪拌



雞蛋打散，加入鹽薑末和
秘密武器(水)。放入切碎的
龍葵拌勻。

3 慢火煎香



熱鍋下油，倒入蛋液，中小火煎到兩面金黃蓬鬆即可起鍋。
(起鍋前滴幾滴香油更香！)

野菜明星：龍葵好營養

眼睛的守護神



龍葵富含維生素 A 與
 β 胡蘿蔔素，可幫助
視力保健，保護黏膜
健康，是天然的護眼
保養品。

抗氧化補鈣 雙冠軍



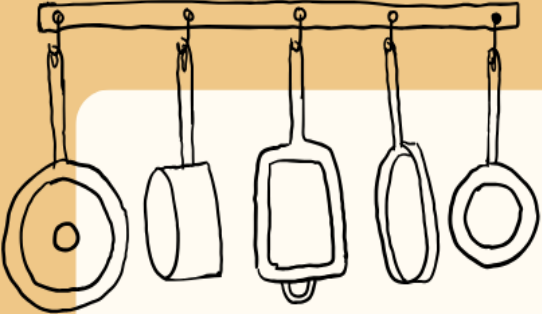
豐富的維生素 C 與
鈣質，搭配雞蛋一
起吃，蛋白質+鈣
質一次補足。

小叮嚀：



記得一定要
「煮熟」再吃！
汆燙才可去除微量的
生物鹼，吃起來更安
心，口感更甘甜！





龍葵煎蛋

營養成分-1人份

- ✓ 熱量：249 大卡
- ✓ 碳水化合物：4 公克
- ✓ 蛋白質：9.9 公克
- ✓ 脂肪：21.5 公克

食物類別

- ✕ 全穀雜糧類：0 份
- ✕ 豆魚蛋肉類：1.3 份
- ✕ 蔬菜類：0.8 份
- ✕ 水果類：0 份
- ✕ 乳品類：0 份
- ✕ 油脂與
堅果種子類：3 份