

大家好，我是第一美食阿飞，每天都有几道美食分享给你，关注带你领略四海八荒的舌尖美味。

### 鸡蛋羹

是一道很平常的家常菜，鲜香滑嫩，满满都是儿时的味道，鸡蛋含有丰富的蛋白质、维生素、钙、钾等矿物质，早餐来一份营养又美味。

下面为大家介绍详细步骤，感兴趣的朋友们一起看看吧。



拿一个小盆，打入三个鸡蛋，加入食盐1.5克（一勺），用筷子快速搅散，鸡蛋最好是顺着同一个方向搅动。



再拿一个小勺子，把鸡蛋液上面的气泡全部舀出来。



然后用牙签在保鲜膜上面扎上若干个小针眼，这样便于水蒸气的上升，而不会滴在鸡蛋羹上面，保持鸡蛋羹表面的光滑平整。



八分钟以后，拿出鸡蛋羹，揭开保鲜膜，浇上生抽适量，倒入香油，然后撒上葱花作为点缀。



关注阿飞，每天都有简单即实用的菜品供你们参考~