



食材

山蘇	80 克
土雞蛋	3 顆
紅頭吻仔魚	50 克
鹽	適量
糖	適量
太白粉	10 克
紅花椒粒	少許

作法

- » 山蘇切丁，川燙放冷。
- » 蛋洗淨打勻，加入紅頭 仔魚、山蘇丁拌勻，加少許鹽、糖、太白粉水，拌勻。
- » 平底鍋加熱，放入少許油，加入第二項作法煎，起鍋前撒少許紅花椒粒煎。
- » 起鍋後，入模做造型，擺盤。

土雞蛋山蘇煎

新鮮的山蘇口感脆嫩細滑，但老掉之後會帶苦，因此，食用山蘇最重要的是時間，保存的時間重要，烹煮的時間也重要，山蘇最好現採現煮，以免葉片變黃，口感變質，烹煮的時間也不可過長，以免葉片翻黑。

料理中，將山蘇汆燙後切碎，與土雞蛋、吻仔魚拌勻，入平底鍋煎成厚厚的蛋皮，新鮮的土雞蛋散發出迷人的淡香，搭配山蘇的脆嫩的口感，與吻仔魚的鮮甜，佐以少量紅花椒粒調味，在軟嫩的口感中，帶進少許刺麻的驚喜。整道料理，簡單卻相當討喜，鮮黃的雞蛋上點綴以鮮綠的山蘇、紅豔的花椒與雪白的吻仔魚，視覺上的色彩鋪陳，也深具構思，是一道口感細緻老少咸宜又兼具營養的家常料理。

