



虽说现在不是吃毛豆的季节，但菜市场里有卖剥好的豆粒，买回来炒制也很方便。鸡蛋炒毛豆是一道简单美味的快手小炒，十来分钟就能上桌，但是很多人做这道菜会觉得毛豆不易入味，其实是因为烹饪时少了一个步骤。将毛豆炒至断生后加调味料，还得添入清水焖煮，然后再混合炒好的鸡蛋即可。方便快捷、营养丰富、老少皆宜，也比较适合忙碌的上班族，下面就来看看具体做法，喜欢吃毛豆的可以试试哟！



2.小葱切葱花，小米椒切成小段备用。不能吃辣可以不放小米椒。



4.就着锅中底油放入葱花和小米椒，小火炒出香味。



6.添入适量清水没过毛豆大火烧至沸腾，改小火焖煮8-10分钟。



8.一道健康营养的鸡蛋炒毛豆就做好了，越嚼越香比大鱼大肉还受欢迎呢！