

大家好，这里是【刘一手美食】，关注老刘，每天分享一道好吃又实用的家常菜

1、青椒炒鸡蛋是一款家常菜品，主要食材是鸡蛋和青椒



3、下面开始介绍所需要的食材：

线椒、鸡蛋、味精、食盐、生抽、香醋



5、锅中水汽烧干后放入青红椒，放入一勺食盐，食盐能使辣椒快速炒软，炒软炒香的辣椒倒入蛋液里，再次搅匀。锅中倒入多一些的食用油，把鸡蛋液倒入锅中，先不要动它，慢慢烧制定型



7、鸡蛋中含有较多的维生素B

和其他微量元素，可以分解和氧化人体内的致癌物质，具有防癌作用

老刘目前已累计发布1700+条视频了，我最近筛选出了我做过最好【炒菜】【酱料】【面食】的制作方法，如果您想领取的话，可以后台私信【刘一手福利】找我领取，能为你们带来方便，是我老刘莫大的荣幸！