

食材：猪里脊 150 克（尽量用瘦肉）、鸡蛋 3 个、木耳一小把、黄瓜半根、胡萝卜半根、小葱 2 根、大蒜 2 瓣、料酒、蚝油、生抽、盐、淀粉。

- 1、木耳、黄花菜提前用水泡发好，稍微改刀切小一些备用。
- 2、猪里脊切薄片，（取白瓷勺）加入 2 勺料酒+1 勺蚝油+1 个蛋清+1 勺淀粉，给它抓匀腌制 15 分钟。（这样溜出来的肉片口感很嫩）
- 3、黄瓜、胡萝卜切菱形片状，方法是先斜切小圆段、再从侧面切开；黄花菜切段，葱切小圈、蒜切末放一旁备用。
- 4、锅中倒适量底油，开大火烧热来滑溜鸡蛋（注意油温要高，这样能很好地去掉鸡蛋的腥味），鸡蛋打成蛋液后倒入锅内，稍微成型后盛出备用；继续加入腌制好的肉片，滑炒至颜色变白即盛出。
- 5、锅里稍微再倒适量底油，开大火将葱蒜末放进去爆香，加入胡萝卜、木耳翻炒至胡萝卜稍微变软，再加入肉片和鸡蛋翻炒几下，最后加入黄瓜，这时加入 1 勺蚝油，再沿锅边加入 1 勺生抽，根据口重口淡加适量的盐翻炒几下。
- 6、再加入半碗调匀的水淀粉，翻炒均匀至有浓稠感汤汁即可出锅。

ps：我自己吃的话，会再加点老抽让颜色更重，然后出锅前来一点滴醋烹进去，风味亦佳。