

營養漢堡豆腐

譚鄭瑛玲著

材料：豆腐	1 件
新豬肉	230 克
洋葱	1 個,切粒
葱	1 棵,切粒
麪粉	3 湯匙
調味：生抽,老抽,麻油	各 1 茶匙
胡椒粉,鹽	各 1 茶匙
麥苗	2 湯匙
雞蛋	2 只
油	1 湯匙
糖	1 茶匙

- 做法：1. 用布包着豆腐,擠出水份後,盛以大碗,攪碎。
2. 熱鑊落油 1 湯匙,炒洋葱,加入碎豬肉,炒片刻,舀出加入豆腐中,再加入葱粒,麪粉,調味品,攪勻,做成十餘個扁圓餅,另洒上麪粉。
3. 熱鑊落油 1 湯匙,煎豆腐餅至金黃色,即可上碟,伴以番茄片,食時蘸上茄汁,更加美味。