

奄列 (Omelette)

材料：

蛋 4-6 隻
油 3 湯匙

裝飾：
番茄 2 個

餡料：

煙肉/火腿 3 片
磨菇 3 粒

製法：

1. 蛋打勻。
2. 煙肉/火腿切粒；磨菇切片留用。
3. 油溶於平底鑊內，炒香煙肉/火腿/磨菇。
4. 加入蛋漿煎至八成熟，加入餡料，小心將蛋皮對摺。
5. 將奄列放於碟上，用番茄裝飾。

提示：若做芝士奄列，可用 25 克車打芝士代替磨菇。

學習重點：

1. 這是一款用蛋烹調成的西式主菜，可用青瓜片、
_____ 及牛油伴食。
2. 烹調方法：_____。
3. _____ 是有助成長的食物，含豐富
_____。