# 耳光炒饭

## 材料准备

主料：米饭

辅料：胡萝卜、豌豆、虾、咸鸭蛋、鸡蛋

## 制作步骤

①胡萝卜切丁，和豌豆洗净，虾去头、去虾线、去壳，加盐焯水2min备用

②咸鸭蛋蛋黄和蛋白分来捣碎，鸡蛋打散

③锅中放少许油，用小火煸炒虾头至炒出虾油，弃虾头下咸蛋黄，炒匀后下胡萝卜粒、豌豆和米饭，翻炒均匀然后下咸蛋白和虾仁、鸡蛋液，炒熟后出锅。