



# 黄瓜皮蛋汤

妙 用：减肥 排毒 降糖 抗衰老 防癌 健脑

工 艺：煮

口 味：咸鲜味

准备时间：5分钟

烹饪时间：<10分钟

## 用料

主料	 松花蛋	2个
	 黄瓜	1根
调料	食盐	5克
	鸡精	3克
	姜	1小块

## 做法

1

皮蛋剥壳，姜洗净切片，黄瓜洗净切片；

2

皮蛋用刀切的话容易粘在刀上，用书上介绍的小窍门（用线切皮蛋），如下图，很方便，也不容易散碎；



3

锅内水烧开后，放入姜片和皮蛋，煮2分半钟左右，再放入黄瓜片烫三十秒，调入盐，鸡精即可；

