

風味米飯

多一點巧思... 搭配多種材料
讓炒飯炊飯... 更加鬆軟噴香



香Q可口的米飯人人都愛吃。在中式料理中，除了直接加水煮熟，搭配菜餚一起食用之外，米飯還有許多精彩的烹調變化，讓營養美味的飯食風貌更加豐富多元。

多一點巧思，搭配各種不同的配料，簡易的家常米飯經過快炒炊煮之後，炒飯鬆香、炊飯Q糯，讓大家吃得更新香！

以下是2道美味可口的風味米飯：味噌美乃滋香腸炒飯、小芥菜香菇炊飯。

味噌美乃滋香腸炒飯

材料：

煮熟的米飯3碗、蛋2顆、青蔥1根、蒜末1大匙、香腸2條、紅蘿蔔1/4條、冷凍青豆3大匙、美乃滋2大匙、味噌1大匙、橄欖油1小匙、黑胡椒粉1/8小匙。

做法：

1. 煮熟的米飯預先放涼，或是冷藏隔夜。青蔥切細，蔥白與蔥綠分開。香腸切薄片，紅蘿蔔切小丁。

2. 蛋打散，米飯與美乃滋、味噌拌勻。

3. 以橄欖油熱鍋，蛋液入鍋輕炒成軟嫩的散蛋後取出。蔥白、蒜末、香腸、紅蘿蔔、冷凍青豆入鍋炒香，加入與美乃滋、味噌拌勻的米飯拌炒，續加入散蛋、蔥綠，並以黑胡椒粉調味炒勻即可。

小叮嚀：

1. 要炒出鬆軟噴香、完美口感的炒飯，從用米與火候都有講究。想要炒

得鬆爽，可以使用泰國香米、在來米，想要多一些黏性與彈性，則可以選擇蓬萊米。

2. 炒飯用的米飯蒸煮熟了之後，要散熱放涼讓水分收乾，然後以冷飯下去炒，炒起來的飯就會粒粒分明。

3. 美乃滋的主要原料就是油、醋、蛋，烹調時可以取代部分的油脂。加入味噌，味道更加多元，特有的鹹味也可以不必再加鹽了，味噌的芳香也能讓人食慾大增。

(蔡潔玲)



小芥菜香菇炊飯

材料：

10穀米2杯、水2杯、小芥菜1/4磅、乾香菇6朵、薑末1大匙、橄欖油1大匙、米酒1小匙、香油1小匙、鹽1小匙。

做法：

1. 香菇以水泡軟，取出切細絲。小芥菜洗淨，菜梗切小丁，菜葉切細。

2. 10穀米洗淨，泡水半小時，鋪上小芥菜梗，入飯鍋煮熟。剛剛煮好的十穀米飯先不要掀鍋蓋，讓米飯繼續在鍋裡燜著。趁米飯在飯鍋裡燜著的時候，可以準備炒蔬菜。

3. 以橄欖油熱鍋，放入香菇、薑末，以中小火炒香。加入小芥菜葉，以中大火快炒，淋上米酒、香油，並

以鹽調味，拌勻熄火。

4. 把燜煮好的10穀米飯挑鬆，拌入炒好的蔬菜，蓋上飯鍋蓋，把米飯與蔬菜趁熱再一起燜5分鐘，可以更加入味。

小叮嚀：

1. 炊飯吸收了配料清新甘甜的精華，以及調味料的加持，吃起來很夠味，越嚼越香。

2. 十穀米含有多種穀類的營養與豐富的纖維素，具有預防高血壓症、便秘及癌症的作用。

3. 炊飯時，因為配料在蒸煮時會釋出水分，所以添加的水分要酌量減少一些，以免水分太多米飯過軟爛。

4. 為了讓小芥菜的綠葉仍然保有翠綠的顏色與清脆的口感，所以不與米飯一起煮，先把米飯煮好，趁熱加入炒好的小芥菜綠葉拌勻，再一起燜入味。

(蔡潔玲)