

小廚佳餚

• 兩人分量

材料



小貼士

紫菜包飯的米飯最好放一半糯米、一半香米，這樣米飯會更具黏性，容易捲起。有時間的讀者洗好米後，可以用油、鹽、少量白醋醃製15分鐘左右，有助增強米飯黏性。

親子DIY小食

健康版紫菜蛋包飯

韓國料理中，少不了紫菜蛋包飯的影子。傳統的紫菜蛋包飯既有豐富的蔬果，如胡蘿蔔、青瓜等，亦有泡菜、火腿這些醃製食品，下面健康版紫菜蛋包飯的食譜中，剔除了醃製食品，加入了鱈蟹柳、雞柳等這些小朋友喜歡的利口食物，亦非常適合親子DIY去做。一啖多營養，怪不得韓國人對這款小食愛不釋口！

步驟

1 雞柳洗淨，切條，放入適量鹽，生抽和蠔油，以及生薑一片，醃製15分鐘。

2 小青瓜切成條狀備用；胡蘿蔔刨成絲；雞蛋打成蛋醬，放少許鹽調味；鱈蟹柳滾水過10秒左右，撈起備用。

3 少量油落鍋，放入雞柳片煎熟。

4 蛋醬落鍋，平鋪鍋中煎熟，切成條狀；再略略翻炒胡蘿蔔絲。

5 鋪好紫菜，先將米飯薄薄一層鋪在紫菜上，再放上雞柳條、肉鬆雞蛋條、胡蘿蔔絲、青瓜條（如有木耳絲可加上）平鋪在紫菜上，四條邊留少許空位，用保鮮袋裹住的竹席輔助捲成飯卷，去竹席，壓實後放置5分鐘左右，再切塊即成！

話你知

韓式紫菜包飯源於鹹魚包飯

韓國的紫菜包飯猶如很多朝鮮民族的發明的產品一樣，原先只是以鹽醃製的鹹魚，製成後將魚與米飯一起食用。對於紫菜包飯的起源，學術界認為是朝鮮王國時期，通過曾是朝鮮王國臣屬的日本對馬島宗氏將壽司傳入朝鮮半島，並獨自發展為紫菜包飯。

