

小廚佳餚

步驟



1 蝦米、瑤柱、小魚乾、松茸菇先泡發。小魚乾較鹹，雜質比較多，需要多次清洗乾淨。前三者泡開後的水可以留用，代替高湯，用來提鮮。



2 金針菇切除根部洗乾淨，切開一半。胡蘿蔔切條；粟米剝開一粒粒備用；臘肉切粒；雞縱菇保留完整，洗乾淨即可，不需要切。

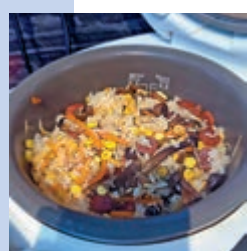


3 放少許油，臘肉先下鍋爆香，然後再放金針菇、胡蘿蔔、粟米、泡開的松茸菇適當煸炒，收乾一些水分備用。



4 洗淨白米後瀝乾放入電飯煲，加入泡開的蝦米、瑤柱、小魚乾，再加泡乾貨的水、醬油、米酒攪拌均勻。

(米同水比例依平時煮飯習慣就可以)



5 最後放入煸炒過的材料，就可以煲飯。

6 米飯做好後，灑上櫻花蝦、芝麻、蔥花即可。

Tracy

活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽



在日本雜誌常常看到「炊飯／燜飯」，看上去材料很豐富，做法也簡單。嘗試多次後，發現很適合周末家裏沒傭人幫忙，又想自己做飯給家人，要求健康營養均衡的working MUM。

食材可以用冰箱剩下的各種蔬菜或者肉類。秋冬來了，臘腸大人小孩都喜歡吃。我今天就嘗試下面的版本：

約4人分量



材料

- 珍珠米 2米杯
- 水 3米杯
- (用下面提及的食材浸泡水)
- 臘腸 2條
- 調味生抽或日式醬油
- 米酒 1湯匙
- 鹽 1湯匙
- 黑胡椒 少量
- 蔥花／櫻花蝦／小蝦／芝麻 (少量一裝飾)
- 任何新鮮菇類隨意 (這次用了金針菇、雞縱菇、乾的松茸菇)
- 紅蘿蔔 隨意
- 蝦米 隨意
- 瑤柱 隨意
- 小魚乾 隨意
- 粟米 隨意



(主要是提鮮)



日式雜菌蝦乾臘肉燜飯

一煲搞掂 懶人至愛