

步驟

- 1 洗好2杯米備用
- 2 雞扒加入少許鹽、生抽和胡椒粉醃10分鐘
- 3 用少許油，把雞扒每邊煎一分鐘後切件



- 4 鍋中加入麻油和薑片，炒香後再加入栗子、雞件和本菇炒勻，之後再加入米，生抽和米酒炒勻



- 5 把炒好的所有材料放入電飯煲後倒入水開始煲飯，在最後5分鐘加入杞子，待電飯煲煮好即成



麻油栗子雞飯

秋冬暖胃養身



秋冬季節，栗子當造，而且益腎，再配合雞和本菇來做個炆飯，十分暖胃養身。調味方面用上麻油，是最多好處的食用油之一，滋養潤燥，非常適合秋冬食用。有肉有飯，一煲煮好，簡單方便之餘亦十分美味。

材料

調味醃料

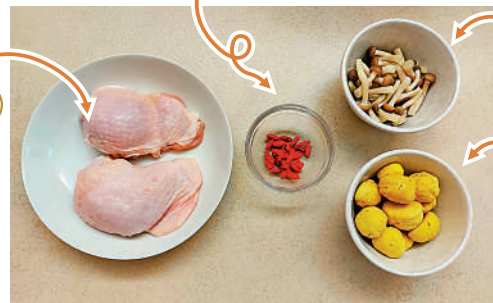
- 水 300ml
- 薑 3片
- 生抽 適量
- 麻油 適量
- 米油 20ml

- 雞扒 兩塊
- 米 2杯

- 杞子 少許

- 本菇 200g

- 栗子 200g



小貼士

- 1) 如小朋友吃不用加米油，可用水代替。
- 2) 知道要剝栗子殼，不少主婦也卻步，不過現在愈來愈多街市的菜檔會為客人把栗子去殼，又或有一些現成去了殼和衣的栗子供應，十分方便。



作者: Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！

