

怎樣煮出更好吃的米飯

吃不了的米飯再吃時需要重蒸一下，重新蒸的米飯總有一股味，不如新煮的好吃。

加點兒醋：按500克米加1毫昇醋的比例放些食醋，可使米飯鬆軟之外還易於存放、防變餿，而且煮出來的米飯肯定沒有酸味，反而香味更濃。

加點兒油：放入一湯匙油攪拌均勻做出來的米飯，香滑軟糯，粒粒分明，而且絕對不會粘鍋，這招非常適合不喜歡

吃鍋巴的人。

加點兒鹽：此法僅限於剩米飯重蒸過程。如果在蒸剩飯時放入少量食鹽水，就能去除米飯異味。

加點兒茶：用茶水煮飯，可使米飯色、香、營養俱佳，並有去膩、助消化的好處。做法很簡單，把做飯的水換成泡好的茶水就行了，不過記得用綠茶，而且茶葉不要太多了，否則茶的味道蓋過了米飯本身的香味就適得其反了。



彩色雜糧飯



漂亮的米飯，看著就有食慾了，怕胖的JM也別擔心啦，粗糧有好多膳食纖維呢！

選料
大米、中等研磨玉米碴、紫米、高粱米、小麥米。

製法
1.紫米、高粱米、小麥米最好能提前泡1-2小時。
2.開水煮米飯，水過米2.5厘米。煮飯開始。

提示
用什麼米都行，就是看個人的需要，不同營養，不同功效，不用口感。

首爾醬湯泡飯的製作

首爾有名的醬湯泡飯歷史悠久。相傳憲宗（1834~1849）皇帝也曾吃過。醬湯泡飯是趕集日在市場飯店裡架上一口大鍋，用劈柴燒起來的火熬出來的。趕集人走幾十裡路後，以醬湯泡飯喝上幾杯馬格利酒（韓國的一種米酒），馬上就可以解除疲勞。醬湯泡飯是把牛肉和蘿蔔熬熟後取出來切成片加佐料，再往湯裡泡飯與加佐料的肉和蘿蔔、蕨菜、桔梗、黃豆芽一起吃的一種飯菜。

選料
主料：牛排骨和肉600g，蘿蔔200g，水20杯，蕨菜100g，桔梗100g，黃豆芽100g，牛肉150g，熟飯5杯。
肉佐料：醬油1.5大勺，蔥1大勺，蒜1大勺，芝麻1大勺，香油大勺，胡椒面大勺，清醬5大勺。

做法
1.把牛排和肉用涼水洗淨，與蘿蔔一起放在水裡煮爛。
2.把煮爛糊的肉撈出來切厚，並與切好的蘿蔔一起用

蔥、蒜、醬油調味，再放在湯裡燉。

3.把蕨菜、桔梗洗淨加佐料炒出來。
4.然後黃豆芽煮出來，加佐料拌好。
5.把牛肉切好加佐料烤成圓形，再切成四角形。
6.把米飯盛在沙鍋裡，放上醬湯，然後把肉與拌菜放勻。

7.吃的時候，根據自己的愛好可以加蔥、芝麻、辣椒面等。

提示
可以放牛肉或雞肉熬湯，也可以放麵條吃。為除膻味放補刺佳你(除味的一種調料)熬熟後取出。也可以放歐芹、芹菜、洋蔥、胡蘿蔔熬熟後取出。蕨菜根據個人的嗜好可以不加。

營養
桔梗含有大量的纖維質，是含有質豐富的鐵和維生素B2的食物，有去痰效果。因此，中醫上把它用於呼吸系統疾病的治療。

無花果杏圓粥的製作



無花果味甘酸、性平、無毒，能健脾潤肺、解毒清咽，用它燒肉、做湯、煮粥，味道鮮美，富於水果的清香，是藥膳原料中之佳品。

準備時間：5分鐘
製作時間：40分鐘
原料採買：如果可以買到新鮮的無花果，可以剝去果皮烹飪，倘若沒有，在超市購買干制的無花果也可以。

食材：無花果30克、大米100克、杏仁20克，桂圓肉10克。
調料：冰糖適量。

做法：
1.大米洗淨，放入砂鍋中，添水，大火燒開，再轉為文火。
2.無花果用手撕開，桂圓肉洗淨，和杏仁一起加入1中略煮，加入冰糖即可。

烹飪心得：煮粥最好用砂鍋，味道更好，主要是看煮出來的粥的稀薄程度。

特點：可助消化，促進血液之氧化，增強細胞的新陳代謝。近年來被作為常用的抗瘤中藥，治療多種惡性腫瘤。無花果的食法較多，除鮮食外，還能製成乾果、罐頭、果醬和蜜餞。也可當做蔬菜，用它燒肉、做湯，味道鮮美，富於水果的清香，是藥膳原料中之佳品。



釀青椒

原料 青椒（15祇）、豬肉（250克）、地栗（40克）、開洋末、火腿（或雞肉）（12.5克）、雞蛋（1祇）、菱粉、味精、精鹽、醬油、蔥薑末、胡椒粉、黃酒、白糖、雞湯。

做法
一、將青椒挖去心子，在青椒內部塗一層干菱粉（使青椒不易裂開），再將豬肉、火腿搗成肉泥，同雞蛋、濕菱粉、地栗（去皮切成末）、開洋末、蔥薑末及鹽、胡椒粉、黃酒、味精調拌，塞在青椒內，放入豬油鍋煎熟，再加些雞湯上籠蒸。

二、蒸好後，將湯倒入另一碗，加醬油、鹽、糖和干菱粉收一下，澆在青椒上即好。

特色 青椒含有抗氧化的維生素和微量元素，能增強人的體力，緩解因工作、生活壓力造成的疲勞。



原料 秋葵300克、蝦、熟白芝麻1/2小匙、大蒜1粒鹽、糖各1/2小匙、橄欖油1大匙、胡椒粉1/4小匙。

做法
1、大蒜去皮，切末；秋葵洗淨，切去頭部，切小段；蝦米泡水，洗淨，瀝干水分備用。

2、鍋中倒入半鍋水煮開，放入秋葵汆燙，撈出，以冰水沖涼後瀝干水分。

3、將鍋中水再燒開，放入蝦米汆燙，撈出，瀝干水分，盛入碗中，加入秋葵，蒜末及A料拌勻，撒上熟白芝麻，即可上桌。

特色 蝦米-蝦米，即干蝦仁又名海米、金鉤、開洋。

蝦米秋葵



營養豐富，口味甜香，奶香濃郁，老少皆宜。

主料 鮮牛奶、玉米粒
輔料 麥片、西瓜、葡萄、獼猴桃、橙子
調料 綿白糖、水澱粉、蜂蜜

做法
1、將獼猴桃、葡萄、西瓜、橙子分別切成小塊待用；
2、把牛奶倒入鍋中，加綿白糖攪拌讓糖化開，然後開火，放入玉米粒，再邊攪動邊

草原牛奶羹

勾芡，調至粘稠度合適就好；
3、出鍋後將切好的水果丁擺在上面，週圍放少許麥片，滴幾滴蜂蜜即可食用。

特點 營養豐富，口味甜香，奶香濃郁，老少皆宜。

提示
1、鍋中先加水再加牛奶，防止糊鍋；
2、糖要少放，能出淡淡的甜味即可，糖要少放才能突出奶香，糖少能降低熱量。



原料 明蝦6尾 蒜瓣1瓣姜2片 蔥1根

做法
1 明蝦去殼，保留蝦身及頭部，背部劃一刀，挑出腸泥，洗淨。
2 抓住蝦尾，將其由腹部切開的空隙處插入並拉直，均勻撒上澱粉。
3 蔥洗淨，姜、蒜瓣去皮，均切末。
4 鍋中倒入2杯油燒熱，放入明蝦炸至紅色，撈出。
5 鍋中留1小匙油燒熱，放入蒜末、薑末爆香，加入辣豆瓣醬、番茄醬炒勻。
6 鍋中放少許水，加入C料煮滾後放入明蝦煮熟，加入蔥花拌勻，最後加入D料勾芡即可盛起。

特色 燒煮入味的明蝦鮮嫩可口，口感滑順。



干燒大蝦



香酥素鴨塊

原料 熟山藥、雞精、料酒、花椒粉、干澱粉、麵粉、胡蘿蔔、香菇、冬筍、雞蛋、油皮、蔥、姜

做法
1、將熟山藥壓成泥，胡蘿蔔、香菇、冬筍分別切成絲，和山藥泥放在一起，加入蔥薑末、雞蛋、澱粉、鹽、雞精抓勻備用；
2、將油皮攤開，均勻的抹上面糊，將調好的配料放在上面，捲起壓成方形，兩面沾上干澱粉入油鍋炸至金黃色撈出，食用時切成小塊，搭配花椒粉即可。

特色 山藥香酥可口，營養豐富。