

靚女大主廚，等你來掌廚★

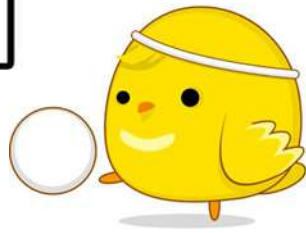


黃金蛋包飯所需材料：

隔夜飯、蛋、肉絲

油、鹽、胡椒粉

步驟一：把隔夜飯捏散



步驟二：將雞蛋打勻，

拌入捏散的米飯中，充分拌勻



♥貼心小叮嚀♥

隔夜飯通常會坉黏成一團，要先把它捏散，下鍋炒才會輕鬆。

步驟三：把肉絲炒至八分熟呈盤備用



步驟四：炒到蛋黃的香氣出來



步驟五：再放進配料翻炒一番，即可



♥貼心小叮嚀♥

炒飯要用翻的方式來炒，千萬不要用鍋鏟拼命地壓，這樣壓來壓去，米飯無法粒粒分明。

⑤炒飯變身蛋包飯，如何煎出黃金蛋皮？



步驟一：空鍋用火烤一下。

在廚房紙巾上倒一點食用油

稍微用力地均勻擦在鍋子裡。



♥貼心小叮嚀♥

打蛋汁時，要慢慢耐心的打，打到蛋白裡的有條筋膜組織打勻了，煎出來的蛋皮才會質地平整。



步驟二：把蛋汁打勻。把火關掉。

一手拿鍋，離火（稍微舉高），

一手倒入適量的蛋汁。



♥貼心小叮嚀♥

如果蛋汁有縫隙，再倒一些蛋汁補上去就好了。



步驟三：拿鍋那隻手要用畫圓方式搖一下，

讓蛋汁均勻，這樣厚度才會一樣。



步驟三：把鍋放回爐上，當蛋皮周邊翹

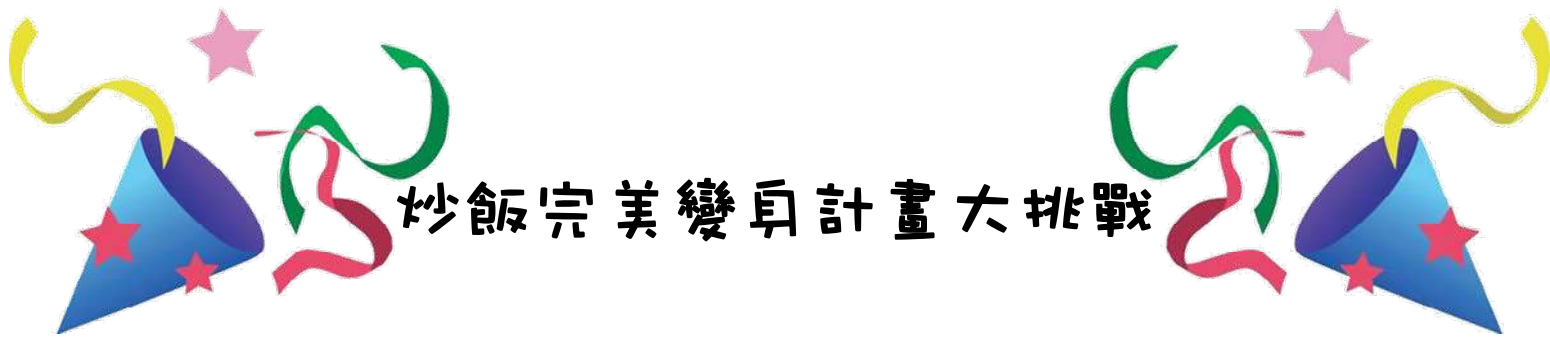
起來時，兩手稍微一剝，整張蛋皮就大

功告成囉！



好吃又美味的蛋包飯就完美變身囉！





炒飯完美變身計畫大挑戰

變身計畫 1



變身特色

1.高麗菜

高麗菜含有豐富的水分，所以再翻炒的過程中時間不宜太久，飯粒才不會黏稠，高麗菜也能保有脆度唷！

2.泡菜

加入泡菜除了可以添加色澤外，還會使炒飯變身出不同的風味唷！

變身計畫 2



變身特色

1.熱狗

除了熱狗之外，還可以隨意加入自己喜歡的配料唷！

♥貼心小叮嚀♥

當炒到蛋的香氣出來時，表示熱度與香味都 OK 了，這時就可放入自己喜歡的配料。

