

靚女大主廚，等你來掌廚★

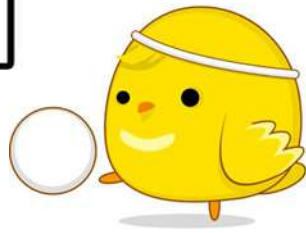


黃金蛋包飯所需材料：

隔夜飯、蛋、肉絲

油、鹽、胡椒粉

步驟一：



步驟二：



♥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：



步驟四：



步驟五：



♥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：



♥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：

♥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：

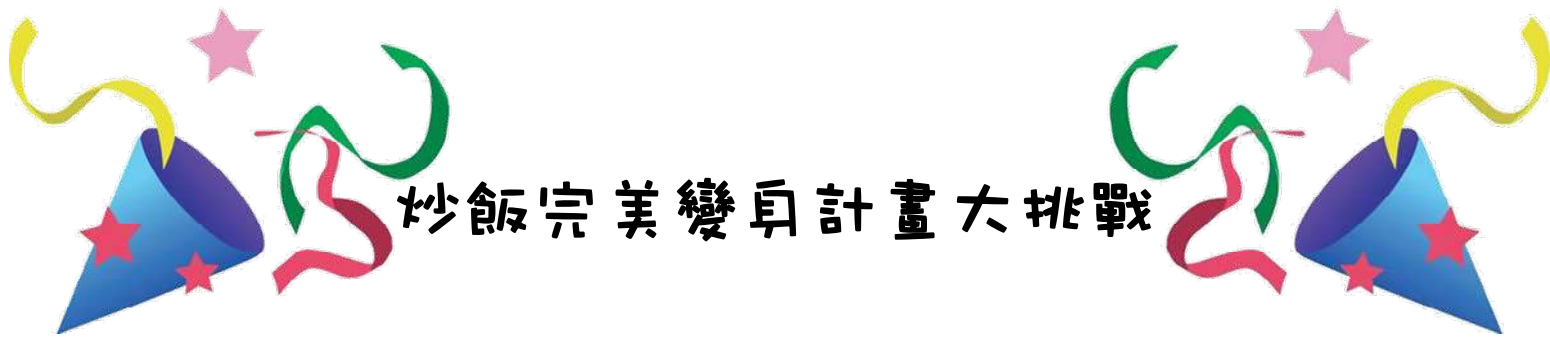


步驟三：



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。

