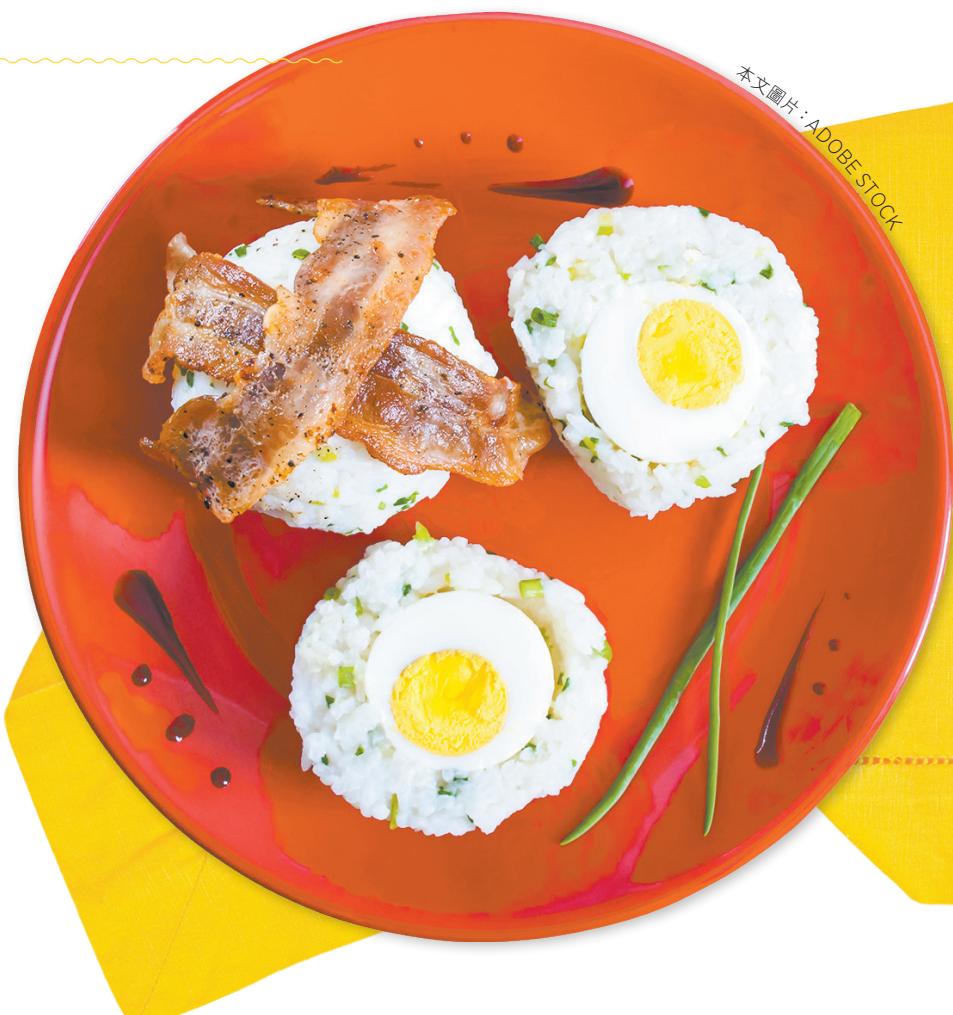


01 雞蛋飯糰

- 1 白米飯不等於肥胖，白米飯分解後的碳水化合物可以被身體當成燃料直接使用。
- 2 米飯結合各種包飯的餅或食材，加上風味獨特的配料，方便美味就能帶著走。
- 3 隨著稻米的種類不同，米飯的口感及可塑性也不同，可多品嚐找出自己偏好的。



本文圖片：ADOBE STOCK



- 4 蛋剖半放置米飯上；米飯下方墊保鮮膜，可方便捲起，整出漂亮的飯糰形狀。
- 5 米飯加上香油和蔥、鹽，口味變鹹香；用昆布汁煮飯，是小朋友愛的香甜口味。
- 6 飯糰的餡料以風味明顯、湯汁少的料理為佳。白煮蛋、煎蛋是簡單美味的選項。

04 韓式菜包肉飯

韓國料理常用生菜包食物和飯吃，搭配醬料和辛香料，組合出豐富多樣的滋味。

食材 (1人份)

米飯1碗、豬肉片200g、韓國泡菜、生菜適量。
調料：蒜泥1大匙、洋蔥泥2大匙、蘋果泥1大匙、醬油1大匙、芝麻香油1/2大匙。

作法

①豬肉片加調料醃半天。
②熱油鍋，下豬肉片，炒熟備用。
③取一片生菜，舀一杓飯放在菜上面，放適量炒肉片、泡菜，飯上再撒些芝麻即可。

美味秘訣：一般包肉會搭配泡菜，較為解膩，也增加風味。

米飯創意

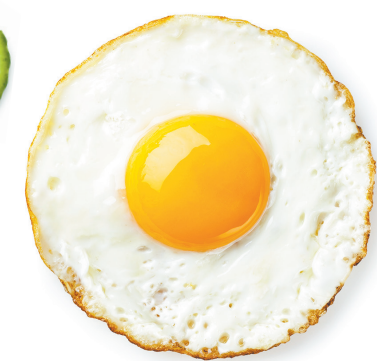


文 | 米娜

米飯可塑性強，外觀變化萬千，又可與其他食材搭配，襯托各種食材好滋味。



牛油果營養豐富，口感滑嫩，搭配爽脆黃瓜和美味煎蛋，味道更好。



02 牛油果壽司

營養滿分的牛油果口感滑嫩，只要搭配餡料食材得宜，就可以令人對它充滿興趣。

食材 (2人份)

牛油果2個(去殼、去籽)、剛煮好的米飯2碗、市售壽司醋、煎雞蛋2個、黃瓜條3條、海苔適量。

作法

①按壽司醋說明書指示，將醋淋在飯上，輕輕攪拌均勻。
②保鮮膜鋪平，依序放上海苔、白飯、煎蛋、黃瓜條，用保鮮膜捲成一個長條。
③保鮮膜鋪平，放一層白飯，把小捲放中間，捲成一個中捲。
④牛油果切片，均勻貼在中捲外圍，捲成大捲，切塊即完成。

03 墨西哥捲餅

傳統的墨西哥捲餅，餡料除了肉餡跟豆泥，米飯也是捲餅的重要餡料。

食材 (2人份)

米飯2人份、捲餅2人份、熟紅腰豆1/2杯、雞丁300g、洋蔥末100g、甜椒末100g、清水200c.c.、起司絲適量。
調料：孜然粉1小匙、辣椒粉1小匙、鹽少量。

作法

①熱油鍋，放雞丁，炒焦香；加調料、洋蔥、甜椒，炒均勻，小火燜煮20分鐘。
②餅皮放平底鍋兩面烤熱；在餅皮上鋪一層起司和雞肉，加熱至起司融化。放米飯、紅腰豆，捲起來即可。



甜豆泥加鹹香雞丁，配上米飯，加上辣椒粉和孜然粉，風味獨特。



家常小菜

洋蔥青椒雞塊

文 | 山平

洋蔥、青椒、雞塊，三種食材搭配，美味可口，是色香味俱全的家常小菜。



鮮嫩美味



焗香洋蔥青椒

洋蔥、青椒洗淨、切塊，瀝乾水分。熱油鍋，加適量鹽，放入洋蔥、青椒，拌炒均勻，直至蔬菜微微有些軟化，散發出洋蔥香氣，取出備用。

炒雞塊

原鍋放入醃製好的雞塊，中火加熱，直至一面變成金黃色，即可翻面。繼續加熱，至兩面都呈現金黃色後，翻炒均勻。雞塊呈現微熟的顏色，散發出香氣。

加洋蔥青椒炒

此時，可以放入洋蔥、青椒，一起翻炒均勻。如果感覺鹹度不足，可以加入適量的生抽或鹽調味，也可以灑上一些白胡椒粉去除腥味。翻炒幾分鐘後即可起鍋。

▲雞肉加適量鹽、料酒、生抽、菱粉先醃製一下。