



本栏目由海天味业冠名赞助



菜饭的做法有中式和西式之分，中式菜饭是将青菜炒至入味，放入米饭中加水拌匀，煮至饭熟即成；西式菜饭则将青菜和米饭同炒至入味，再加水煮熟而成。Sizuka今天做的虾米椰菜饭，是用低脂肪、低热量的椰菜为主料，与虾米、瘦肉、米饭同炒后加水煮熟的，这种菜饭吃起来绵软入味，风味绝佳。

# 虾米椰菜饭



烹制材料 (三人份)

材料：白米(200克)、瘦肉(200克)、虾米(30克)、椰菜(350克)、清鸡汤(1杯)、蒜末(半汤匙)、葱末(半汤匙)  
调料：油(3汤匙)、盐(1/3汤匙)、鸡粉(1/2汤匙)、米酒(1汤匙)、白胡椒粉(1/5汤匙)



今日厨神：Sizuka  
职业：大学教师  
星座：狮子座  
身高：165厘米  
摄影/撰文：郑巧云

场地提供：欧派橱柜



1 椰菜洗净切半，剔去菜芯，切成片；瘦肉洗净，切成丝；洗净白米和虾米，分别用清水浸泡30分钟。



2 烧热3汤匙油，爆香蒜末、葱花和虾米，倒入瘦肉丝拌炒至肉色变白。



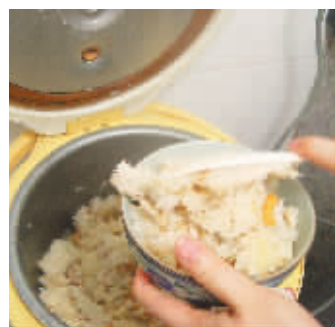
3 倒入椰菜和白米翻炒均匀，开小火一边拌炒一边注入1杯清鸡汤，炒至米粒呈半透明状。



4 加入1/3汤匙盐、1/2汤匙鸡粉、1汤匙米酒和1/5汤匙白胡椒粉炒匀，炒至椰菜微软熄火。



5 将炒好的菜饭盛入电饭锅内，注入2纸杯清水拌匀，加盖煮至按键开关跳起。



6 续焖10分钟后，打开锅盖用饭勺将菜饭拌匀，即可盛碗上桌。

## 海天 厨神贴士

- 1、白米应先清水浸泡一下，使其有水分不太干身，下锅拌炒时不容易粘锅烧糊。
- 2、白米与锅内食材同炒时，应开小火一边炒一边倒入清鸡汤，可避免白米炒糊。
- 3、将炒好的菜饭倒入电饭锅中后，注入清水的份量以刚没过菜饭为宜，水多菜饭容易煮

- 烂，水少菜饭容易粘锅夹生。
- 4、用电饭锅煮菜饭前应将菜饭搅拌均匀，以免煮饭的过程中菜饭会粘锅。
- 5、常食椰菜可预防癌症，它是一种低脂肪、低热量的蔬菜，能阻止脂肪和胆固醇的囤积，可防止身体肥胖，并有减肥的作用。

## 海天 觅食宝典

### 老公老婆饼

网友：招财猫

推荐：香港元朗老婆饼的老公饼和老婆饼的口感很好，都是采用上等的精面粉做的，咬下去不掉渣，牛油的分量下得足，吃起来有很浓郁的奶油味，可惜饼在烤制过程中火候大了点，饼皮颜色深，吃多容易热气。

### 招牌惠爱鸡

网友：资深潜水员

推荐：惠爱餐厅的惠爱鸡和甜薄撑很出名，尤其惠爱鸡是每次必点菜，鸡肉爽滑，鸡味很浓，蘸点姜葱酱汁来吃，鸡肉鲜美无比；澳门烧肉用五花肉烧制，肥肉和瘦肉相叠，猪皮烧得金黄酥脆，蘸上甜面酱吃，味道很正！



## 本期明星产品 海天特级金标生抽王

氨基酸态氮含量≥1.0g/100ml，比国标更优胜，营养又美味，色泽清透，飘香悠长，适合小炒、凉拌、点蘸等精细菜肴的调味。选择时认准大瓶盖，超靓瓶型，手感良好。