



如果你是爱天马星空喜欢玩花样,那么下面的米饭你一定会爱不释手;若你是个小懒鬼,天天就想着用一蔬一饭搞定自己,看了这个也能找到你喜欢的。

动手之前,你得有一碗剩米饭!上一餐的或隔夜的都行,拌饭、炒饭、油饭、煎饼……轻轻松松变出几十种不同口味。照着教程做,一般10分钟搞定,保证你吃完有再添一碗的冲动!

无限可能

蛋包饭

食材:鸡蛋2个、淀粉适量、盐适量、油适量、米饭1碗、甘兰适量、胡萝卜1小块、虾2只。

做法:

- 1.将甘兰切丁,胡萝卜切丁;
- 2.鲜虾去头去皮洗净;
- 3.切成小块;
- 4.起锅热油,将菜煸炒片刻;
- 5.加入米饭炒散,加盐;
- 6.小火炒匀;
- 7.加入鲜虾段炒熟;
- 8.鸡蛋打散,加入少许淀粉搅匀;
- 9.将煎锅热油,倒入蛋液煎成蛋饼,上面没完全干透时倒入炒好的米饭,将蛋皮另一面合上,煎熟即可。

剩米饭的

鸡蛋米饭煎饼

食材:剩米饭1碗、鸡蛋2个、胡椒粉适量、盐适量、葱花少许。

做法:

- 1.准备一碗剩米饭;
- 2.将鸡蛋打散;
- 3.把米饭倒入鸡蛋液中,搅拌均匀;
- 4.加入盐、胡椒粉、葱花,还可以根据自己的口味增加胡萝卜粒、洋葱粒等;
- 5.锅内放少许油,把米饭倒入锅内,小火,煎至两面微微焦黄即可。

扬州炒饭

食材:米饭200g、玉米50g、豌豆50g、火腿50g、虾仁30g、鸡蛋2个、油适量、盐适量、葱适量。

做法:

- 1.米洗净,玉米、豌豆、火腿、虾仁、鸡蛋;
- 2.将鸡蛋打散,火腿切丁,玉米和豌豆洗净备用;
- 3.鸡蛋放锅里炒至九成熟盛出;
- 4.将葱花放入锅内爆香后倒入玉米豌豆翻炒;
- 5.再倒入火腿丁翻炒;
- 6.翻炒后倒入米饭;
- 7.将米饭炒散翻炒;
- 8.倒入炒好的鸡蛋和虾仁继续翻炒;
- 9.虾仁炒熟后加入少许食盐调味即可出锅。

鸡肉蘑菇炖饭

食材:鸡腿600g、洋葱280g、大米150g、蘑菇适量、黄甜椒200g、红甜椒200g、盐1小勺、白胡椒粉适量、料酒1小勺、高汤适量、海鲜酱油2小勺。

做法:

- 1.大米淘洗干净,沥干水分备用;
- 2.鸡腿洗净,去骨,切成小块,放入容器中,加盐、料酒、胡椒粉腌渍一会;蘑菇洗净,全部切成小块;黄甜椒、红甜椒洗净后切丁就行;
- 3.把鸡骨放入小汤锅,加入适量清水煮成汤;
- 4.取来炒锅,用平底锅、不粘锅比较好。锅内加入少许油,加入洋葱碎炒香,再加入所有菇类,继续炒香,再加入鸡肉块,炒至鸡肉变白;
- 5.接着加入白米炒香,然后加入高汤,盖上锅盖小火焖至米熟,待汤汁煮干后加入红椒碎和黄椒碎,再加入盐、胡椒粉、海鲜酱油调味,翻炒均匀就可以出锅了。在加入高汤后记得常打开盖子搅拌一下,记得勤观察,以免糊底。

腊味煲仔饭

食材:大米1.5杯、腊肠2根、腊肉150g、油菜50g、鸡蛋1个、六月鲜酱油适量、盐适量、糖适量、鸡粉适量、青蒜末适量、水适量、猪油1汤匙、蒸鱼豉油适量。

做法:1.大米洗净,放入砂锅中,加水,米与水的比例大致是1:1.5,水不要太多;

2.将砂锅至于火上,大火煮开后立即转小火,盖上盖子焖煮。将米饭煮至8成熟;

3.油菜洗净一分二;

4.将腊肠和腊肉切成片状;

5.调制一个调味汁,将酱油、蒸鱼豉油、鸡粉、少许糖一起加入小碗中,再加入适量水调成汁备用;

6.待米饭中的水分快要收尽时码入腊肠和腊肉,并将一勺猪油延四周加入入到砂锅中(这样可以形成脆脆的锅巴)加盖再以小火焖5分钟左右;

7.另起锅用油盐水焯熟油菜,捞出过凉水以保持鲜绿的颜色;

8.打开砂锅盖子,均匀淋入事先配好的调料汁后关火;

9.快速码放上油菜心,并打入一个鸡蛋,盖好砂锅盖子,用砂锅的余温继续焖10分钟左右,即可食用了。

(绽放)

羚锐正山堂

养生信阳红之十大特色

羚锐正山堂“养生信阳红”具备以下十大特色:1.出身圣洁:茶叶选自风景秀丽的大别山深处的核心茶山车云山、四望山、千佛塔、黑龙潭及连康山国家自然保护区,远离环境污染,终生没有农药化肥;2.茶质高档:原料精选自“本山”茶种和内涵物质丰富的芽叶,确保源头的高档品质;3.工艺尊贵:原料红茶制作工艺采用了正山堂独创的金骏眉高档红茶的独特萎凋发酵过程,保证了高档养生红茶的尊贵身份;4.食材珍稀:养生材料采用祖国千年传统养生精品红参、虫草、黄精、枸杞、桂圆等,部分产品尚有灵芝、鹿茸、黑芝麻等,代表了现代养生理念的经典之作,是当今精英人群在饮茶中养生,在养生中品茶的最佳选择;5.配方精要:配方由国医大师、当代药王及养生大师精心点评,奠定了本品现代养生的理论根基;6.尖端制作:采用室温组织破碎提取技术及精华最佳溶剂,既以快速的方式保障了各有效成分不被破坏,又保证了各原料中有效营养精华的完整抽出;以现代GMP规范用于制茶产业,保障了产品的纯净品质,使用更放心;7.品味高雅:现代养生精华与高贵红茶内涵的完美有机结合,既保障了高档红茶原有的浓郁芬芳,又增加了养生精华成分固有的浓香原味,口感更醇厚、更圆润、更清爽、更神怡;8.相得益彰:本品养生原料均为名贵营养食品或法定药食兼用品,分别具有补气、养神、护肝及调脂等功效,同时具有红茶的十大功能,作用温和持久,宜长期饮用;9.色泽悦目:本品具有高档毛尖与金骏眉的单芽形状,冲泡后棵棵芽叶挺拔,漪漪汤色闪光,多冲不淡的金黄汤色及味厚香浓的难舍重感令人赏心悦目;10.核心三宝:天有三宝日月星,地有三宝水火风,人有三宝精气神。红茶与养生配方相融,茶艺与中医精髓共彰;补气与养神、养神与填精、填精与补气的循环往复,可至养生之佳境,可得生命之幸福。

(江志东 刘延泽)