

A glass of yellow liquid, possibly a beverage, sits on a round bamboo tray. The tray is woven with a traditional pattern and has a small piece of light-colored fabric tucked under the glass. The background is a plain, light-colored surface.

水稻‘花蓮 26 號’ 臺式料理

臺式炒飯及飯湯的燉飯米，建議以米與水
1:1.2 的比例，使用電子鍋的快煮功能製作
即將使用的熟米飯。

黃金炒飯

燉飯米的黏性較低，非常適合用來炒飯，輕輕地用鍋杓翻動米飯和蛋液，自己就如同大廚師的存在。當三五好友相約一起時，不妨用這道簡單的炒飯，讓朋友大開眼界。



材料與製作

熟米飯 1 碗
蛋黃 2 顆
青蔥 適量

1. 將蛋黃打散拌入熟米飯中攪拌均勻。
2. 熱鍋熱油，炒香蔥白丁後，將沾裹充足蛋黃的米飯倒入鍋中拌炒，待蛋黃凝固、香氣散出時即可裝盤。
3. 綠蔥花點綴。



料理小筆記

往往炒飯需要用到冷凍隔夜米，就是因為隔夜米水分少容易製造出粒粒分明的效果，燉飯米則因為直鏈澱粉含量較臺灣一般梗稻高，不容易糊化，因此煮熟米飯後隨即可作為炒飯使用。



雪裡紅飯湯

飯湯是臺灣南部特有的料理，通常以當地特別盛產的農漁牧產物為配料，例如屏東靠海地區即以海鮮豐富的飯湯著名。這次以雪裡紅為主角，搭配鮮魚高湯製作出的雪裡紅飯湯，可快速料理，口感亦十分清爽宜人。



材料與製作

熟米飯 1 碗
魚高湯 500 ml
雪裡紅 50 g
白身魚 2 塊
白胡椒 適量
香油 適量
辣椒絲 適量

1. 魚高湯煮滾後放入切碎的雪裡紅，快速燉煮 3 至 5 分鐘，藉由熱度釋放出雪裡紅的風味，以白胡椒及鹽調味。
2. 在碗中放入熱的熟米飯，倒入雪裡紅魚高湯，將魚煎至兩面金黃並調味，擺放在飯上，放上辣椒絲妝點，可以灑上幾滴香油提香。



料理小筆記

飯湯料理的自由度很高，建議湯汁不勾芡，再加上不容易糊化的燉飯米，口感有點軟，但仍然可以咀嚼到粒粒分明的米粒。

