

caishu11 / July 27, 2012 11:01AM

[炒飯怎麼做好吃？讓我來教你吧~~](#)

有多少人和我一樣，每頓餐不吃飯就會覺得不給力，但每天變著花色做一道道下飯的菜，又是件極其麻煩的事情。

于是，一種叫“炒飯”的東西就這麼走進了我們的生活。[\[url=http://maybobo.a-thera.jp/article/3222123.html\]](http://maybobo.a-thera.jp/article/3222123.html)[ノヲ](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)它既融合了各種食材的味道，又讓飯桶們能過足“飯癮”，實在是兩全其美的好東西啊。今天，我們就來說幾種花色炒飯，滿足下自己吧。

咖喱炒飯

一、咖喱炒飯

原料：米飯一大碗、咖喱20克、雞蛋2個、胡蘿蔔20克、火腿20克、鹽、味精

做法：

- 1.雞蛋打散，鍋裏燒油，左手慢慢倒雞蛋液，右手拿筷子不停畫圈讓雞蛋成線條狀後盛出來。
- 2.油鍋剩少許油，放入咖喱小火炒到咖喱和油混合後倒入米飯，炒散。
- 3.調入鹽，用木鏟不停地翻攪，讓米飯全部散開，[\[url=http://aimeemi.blog.com.es/2012/07/26/fonction-exposee-obscurite-14235357/\]](http://aimeemi.blog.com.es/2012/07/26/fonction-exposee-obscurite-14235357/)[fonction](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)受熱均勻並且全部成黃色後倒入雞蛋翻炒均勻即可。

揚州炒飯

二、揚州炒飯

原料：米飯一大碗、雞蛋2個、玉米粒20克、青豆20克、胡蘿蔔20克、火腿20克、蝦仁10個、料酒適量、蔥、鹽

做法：

- 1.胡蘿蔔、火腿切粒，青豆、胡蘿蔔和玉米放入沸水中略焯一下後撈出，[\[url=http://annebaby.bloguez.com/annebaby/5574527/A-mirage-insubstantial-objects-distance\]](http://annebaby.bloguez.com/annebaby/5574527/A-mirage-insubstantial-objects-distance)[distance](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)雞蛋兩個打散，加少許清水和料酒。
 - 2.鍋燒熱後倒入適量油，將雞蛋倒入炒熟，用鏟子搗碎後盛出，再倒入少許油，下蝦仁滑炒。
 - 3.火腿粒和其他蔬菜粒分別翻炒後倒入米飯炒散，[\[url=http://www.myspace.com/587918209/blog/546060554\]](http://www.myspace.com/587918209/blog/546060554)[In](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)最後加入之前炒好的雞蛋，撒蔥花和鹽炒勻後即可。
-