

夏来饭当家

文 / 冯美基

香港人做饭是很讲究的,不过效率也是首要考虑的要素,既要讲究好吃又要讲究方便,这就是最香港的特色,冯美基对于这个有着足够的经验。这个季节忙忙碌碌的,但是也要保证好胃口,本期为您准备了各种地道的简餐,跟着星级大厨学一学,好吃的饭是这样做出来的。



星级大厨 冯美基

资深传媒人,曾任职香港无线电视及有线电视高层,与名人、艺人吃遍香港,发觉还是回家煮饭最有意思,与家人分享才是最开心的,加上从不少著名餐厅学来易煮又好吃的食物,现在过着教懂菲佣煮大餐、吃喝玩乐、四处旅行的写意退休生活。她说这几年已经很少买衣服,钱都用来大量购买食物、餐具,经常是在旅行时购买两大箱食物,跟好友、家人分享。

日式牛肉饭

我很喜欢吃牛肉,拌上煮到入味的洋葱丝及大碗白饭吃,非常满足。做这个饭很容易,尤其当你赶时间,但又想做一餐可以见得人的饭时,就最适合不过。

【材料】

- 米(建议用日本米).....2 杯
- 水.....2 杯
- 洋葱片(切幼丝).....数片
- 熟牛肉.....400 克
- 牛油或橄榄油.....2 汤匙
- 牛肉汁.....2 至 3 汤匙
- 蛋(随意).....1 只

做法:

1.加水煲饭。用牛肉汁腌牛肉约 15 分钟。2.以牛油或橄榄油炒洋葱至呈透明,推至一边。3.另一边把牛肉快速炒熟,然后混合洋葱。4.预备 4 碗白饭,饭面铺上牛肉。再加上荷包蛋。

注意:洋葱丝要甜才好,所以要用中火慢煮至出水,变粘及透明才合格。

白汁鸡皇饭

当我读大学时,学会煮这个菜,做法极度简单,尤其当你有吃剩的鸡肉,只需要轻易地配衬上杂菜、鸡汤、忌廉,伴上白饭或意粉就能炮制成这个完美的盖浇饭。

【材料】

- 牛油.....2 汤匙
- 洋葱(切粒).....1/2 杯
- 罐头白菌(切粒).....1/2 杯
- 面粉.....2 汤匙
- 青豆.....2 汤匙
- 甘笋(切粒).....2 汤匙
- 红椒(切粒).....2 汤匙
- 鸡汤.....2 杯
- 熟鸡肉(切丝).....1 杯
- 淡忌廉.....1/2 杯
- 白饭.....4 碗

做法:

1.于大煲以中火煮溶牛油,加入炒 5 分钟。放入白菌、面粉,搅匀。2.慢慢倒进鸡汤,搅至白汁细滑无粒状。3.以滚水灼过青豆、甘笋及红椒,连鸡肉加入白汁,再倒进淡忌廉以慢火煮 5 分钟。吃时拌上白饭或意粉。4.没有吃剩的鸡肉,可以急冻鸡扒代替。5.倒进鸡汤时要少量少量地加,否则白汁会呈块状。6.建议用面粉推成白汁,如用粟粉开水,白汁放久会变成水汪汪的。



海南鸡饭

煮海南鸡饭,我会用新加坡的 Prima Taste 的现成调味包。只要按照它提供的菜谱做,煮出来的已非常好。吃的时候不妨多加一碟蔬菜,跟新加坡的正宗小吃店吃的一模一样。

当然,也可以用其他品牌的调味包代替。

【材料】

- Prima Taste 海南鸡饭现成调味包.....1 盒
- (有 1 包海南鸡饭调味料、1 包海南鸡饭香油、1 包芝麻豉油及 3 包吃饭时拌上的酱汁。芝麻豉油可原包放进滚水加热 2 分钟)
- 鸡(约 3 斤).....1 只
- 青瓜(切片).....1/2 个
- 米.....4 杯
- 绍兴酒.....2 汤匙
- 盐.....1 汤匙
- 冰水.....适量
- 麻油.....少许



做法:

1.洗净、抹干鸡身,加入油、盐放冰箱腌过夜。从冰箱取出鸡,在室温摊放 1 小时。2.在煲内注进水(可盖过鸡身),加入一包海南鸡饭调味料,煮滚,放进鸡,上盖煮 6 分钟。熄火,上盖焗 50 分钟。3.取出鸡,浸冰水 10 分钟。4.将已洗的米放入电饭煲,加入海南鸡饭香油,再加入煲鸡的鸡汤,尤其是汤里的鸡油。5.抹干鸡身,搽上麻油,吊至晾干。6.当饭煲熟,快速打开饭煲,用筷子把饭弄松,再上盖焗 5 分钟。7.鸡切件或去骨,放上碟,可加青瓜片围边伴碟。倒进已加热的芝麻豉油汁,拌上 3 种酱汁及鸡饭。当煲饭时,你要准确判断需要多少水,以鸡汤代替。



光波炉 A6 给生活添“姿彩”

习惯于不锈钢与不锈钢的冷色结合,看惯了白色墙壁与白色橱柜的搭配,作为一个大男人,我对生活并不怎么挑剔,看着妻子儿女过得开心就行。但突然有一天,妻子说生活有点平淡了,我猛然醒悟,结婚后,忙碌的工作、繁琐的家务确实令家庭生活少了许多浪漫……

我妻子是一个传统的女人,每日三餐她都能料理好。但有时看着妻子忙得满头大汗,着实心疼。听朋友介绍,现在流行一种厨房用具——光波炉,加热快,还能做饭做菜,没有油烟,还可以省不少时间。于是前段时间,我特地去商店选了一台格兰仕光波炉,希

望能给她带来方便。导购员说,“格兰仕 A6 蒸汽光波炉”是最新产品,带有“蒸汽保湿保鲜功能”,大品牌质量也有保证。

对此,妻子循例对我“乱花钱”责备了一番。而想不到,其操作十分简单,只需要把食物调好味道放进炉子,设定好,按一下启动键就行。妻子马上转怒为喜,两天后连女儿都会了,如今还每天缠着要做炸鸡翅、薯条呢!而且,光波炉靓丽的外观还能给厨房作很好的修饰点缀。最近有亲戚朋友来访,他们都说“我们”的厨房越来越现代化了!

温馨提示:
CCTV-2 每天 18:00 播出《格兰仕 3 人餐桌》,有奖征文微波美味妙招,敬请留意!