

大廚師 - 泡菜炒飯

材料:

雞蛋:1~2 顆你要 3 顆也行看個人喜愛雞蛋程度
油,醬油,糖,味精,青蔥,蒜頭,泡菜(可在超市購買),
白飯,米酒

做法:

首先第一個先準備工具麻,工具就是一個平底鍋,跟另外一個有弧度的中型炒鍋,如果沒有中型有弧度的炒鍋那就準備各大一點的平底鍋,總而言之要有一大一小的鍋子。炒瓢呢,往往大家都是用那個長得有點像挖土的那個家中一般的吧,我個人建議可以用飯匙,或者大湯匙面積廣一點的,但是彎曲不要太彎那種大型一點的湯匙。好了炒飯工具準備完成了。

第一步驟:洗米,把米煮熟先,當然有些人會說炒飯要用隔夜飯,道理是為了讓飯比較粒粒分明的感覺其實也未必肯定要什麼隔夜飯,煮好的米就是米不要把她想的太深奧,自己吃的麻,米的分量看你自己想要吃多少,如果依照外面餐廳的量來說的話差不多是 200~240 克之內的米量是差不多一個人份的(如果你真的有秤子的話就量吧)

第二步驟:拿 1~2 隻青蔥,看個人喜好將他切成蔥花,蒜頭也順便切碎他切片也行看自己爽反正不要一顆丟下去.

第三步驟:將蛋打在小碗中攪拌攪拌,看你愛吃蛋的話就打兩顆不愛的話就打一顆就好,我個人都是打 2 顆蛋啦我愛吃蛋的蛋香麻.

第四步驟:將 H-mart 買的泡菜大約量要看想要多少,依照個人量可以用手抓一小把差不多,然後將泡菜剪一剪,減小片一點,比較好炒乾他,也容易均勻炒熟.

第五步驟:開火熱小鍋,然後手沾水,小甩一下鍋子,如果鍋子熱了會瞬間蒸發發出”次次次”的聲音就可以倒入些許油,差不多想像一下你去韓國料理吃飯他給的鐵湯匙,給他到各 3 匙左右的油量下去,這時候差不多你就可以將你打好的蛋倒入三分之二的量留下三分之一。打入之後開始用你炒菜的那隻開始旋轉式的方式撥動蛋,不要停止,否則蛋會凝固,撥到感覺快要凝固的時候,這時候就可以將泡菜倒入一起炒.,炒到泡菜湯汁乾乾的有些焦香味出現的時候馬上將火關了,將他移開爐頭,移開爐頭是避免爐頭餘熱會讓泡菜跟蛋過熟焦掉(小知識家中如果是明火,從頭到尾都用大火是無所謂因為速度很快至於觀火就不需要移動到別處,如果是電的就一定要移開因為電的餘熱還是很熱的)

第六步驟:開火熱大鍋, 確認鍋方式同第五步驟, 等熱了這次倒入的油少一點, 一湯匙的韓國吃飯的鐵湯匙, 然後將蒜頭倒入撥一下, 可能會噴不要害怕, 馬上倒入剩餘的蛋汁, 如果真的怕蒜頭噴就先丟蛋之後炒蒜頭, 同第五步驟方式炒蛋跟蒜頭, 完成後將飯丟下去, 開始用黏壓推的方式翻炒他, 重複幾次輾壓推的動作跟翻炒之後就把小鍋中的蛋跟泡菜倒入, 開始重複輾壓推的動作跟翻炒, 此時感覺色澤差不多均勻蛋是很不散, 加入一小湯匙的米酒, 可以助於你將飯炒得很散的, 用面積大的湯匙炒飯是非常容易炒散的。

然後關火, 加入少許糖, 用手在上面擺出螳螂拳的手勢拿你食指中指跟大拇指抓一小手指灑一點點就好提味而已加點”烹大師”味道會更好但是家中看你在不在乎健康囉因為她也是味精的一種, 加的話量比糖稍微再多一點點點就好。再開大火再繼續重複翻炒輾壓動作, 感覺差不多了, 在觀火, 倒入一貼湯匙的醬油量就好, 再將蔥花灑入。再開大火, 重複輾壓翻炒動作, 感覺蔥花熟了那就差不多大功告成啦。

*翻鍋小撇部:*想像一下電視常演的日本武士要拿刀要切腹自殺的手勢將鍋子往身體抽回一點, 然後炒瓢背部靠這飯的最靠近你的前方, 然後鍋子往前推拉的同時, 再將炒瓢把飯也往前推也往前轉一下, 飯就會自然翻轉一圈了!!!