

# 蘑菇飯15分鐘做好

# 居家自煮快餐店美食

小朋友都鍾意食辣汁蘑菇香飯。

辣汁蘑菇香飯製作方法簡易。



**方便快捷**

在新冠肺炎疫情影響下，「限聚令」規定只可以二人一枱外出用餐，家長們更是不放心帶上小朋友外出用膳。很多時候，大家就只好叫外賣，又或者，不少居家人士化身「廚神」，為家人烹調美食。

今期的「大小廚房」教大家製作快餐店美食，包括：辣汁蘑菇香飯、白汁雞皇飯、巴辣香雞翼等等，不想經常吃外賣，自己可以學習如何煮，味道與外賣的沒有大分別，更可以作為居家休閒活動。其中製作辣汁蘑菇香飯通常只需15分鐘，就連甚少下廚的人一樣可以輕易做到。

大公報記者 許詠妍（文、圖）

### 材料

- 新鮮啡蘑菇……適量
- 牛味濃湯寶……1粒
- 水……300毫升
- 粟粉……3茶匙
- 黑椒……少許



- 1 蘑菇切片，倒少量油落鑊，放入蘑菇爆炒至縮水和變深色後，盛起備用。
- 2 鑊中加牛味濃湯寶，加水，煮滾。落蘑菇，加蓋細火煨煮5分鐘。
- 3 開蓋，轉大火，煮到略為收汁後，用粟粉水打芡。
- 4 最後加入黑椒調味，即成。

### 做法

## 辣汁蘑菇香飯

相信這道辣汁蘑菇香飯是不少上班族的摯愛，因為蘑菇加上辣汁就已經很美味。然而，出去買外賣的話，很多時候辣汁早已淋上面，以至蘑菇表面的汁已滲入白飯內，令白飯太濕，失去口感。如果自己製作的話，就能避免出現這個問題，而且製作這道飯，原來十分簡單。除了大人，連小朋友都吃得津津有味。



## 經典薯蓉

說到明是經典薯蓉，當然有獨特之處。不得不說，記者甚愛這道經典薯蓉的味道，因為有少許薯蓉粒在內，更添層次口感。



### 材料

- 薯仔……2個
- 牛油、牛奶、鹽、蠔油、胡椒粉、糖、鷹粟粉適量。



### 做法

- 1 薯仔切成小塊，放入沸水中煮10分鐘左右至軟爛。
- 2 煮好的薯仔碾成蓉狀，加入鹽、胡椒粉調味，然後加入牛油和牛奶，攪拌均勻。
- 3 調製薯蓉汁，將鷹粟粉、水、蠔油、糖、鹽、胡椒粉拌勻。
- 4 攪拌均勻的薯蓉汁放入鍋中小火慢煮，不停攪拌，直至湯汁濃稠。
- 5 將煮好的薯蓉汁淋在薯蓉上，即成。



## 巴辣香雞翼

長時間在家，難免想吃零食。巴辣香雞翼絕對可以解饞，還可以吃到熱辣辣的雞翼。再者，雞翼可算是十分大眾化的食物，大小朋友都愛吃。

### 材料

- 雞翼……4至5隻
- 鹽……少許
- 辣椒粉、五香粉、鷹粟粉和炸粉適量（1人份）。

### 做法

- 1 雞翼用鹽、五香粉和辣椒粉醃製一晚入味，備用。
- 2 混合鷹粟粉和炸粉，均勻地裹在雞翼上。
- 3 雞翼入鍋，炸至兩面金黃，即成，亦可加入少量味粉調味。



## 白汁雞皇飯

白汁雞皇飯受歡迎的程度，與辣汁蘑菇香飯差不多，味道上各有千秋。然而，若果想吃多一點肉和蔬菜的話，就可以選擇製作白汁雞皇飯，口感較為多樣。

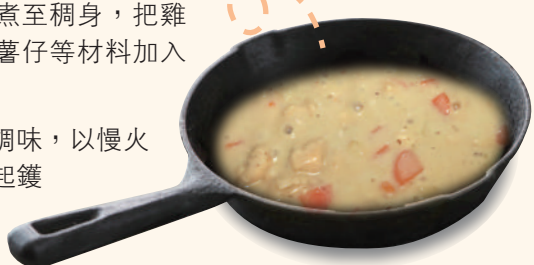
白汁雞皇飯口感豐富，小朋友也愛吃。

### 材料

- 雞胸肉……200克
- 薯仔……1個
- 甘筍……一小條
- 蒜蓉/蒜頭……適量
- 牛奶……200毫升
- 清雞湯……250毫升
- 無鹽牛油……20克
- 筋麵粉……20克
- 因應家庭成員所需分量的白飯。

### 做法

- 1 雞胸肉切條，加入鹽和黑椒拌勻。甘筍切成片狀，薯仔去皮切粒狀。
- 2 喜歡落蒜頭的話，可切成蓉加入鑊內炒（亦可用蒜蓉，省去這個步驟）。
- 3 雞肉炒至八成熟後，加入甘筍和薯仔，煮一會就可以放入雞湯，以慢火烹煮10分鐘至材料軟身，起鑊備用。
- 4 鑊中放入無鹽牛油，煮溶後，加入麵粉，煮成糊狀。
- 5 倒入牛奶，煮至稠身，把雞肉、甘筍、薯仔等材料加入炒勻。
- 6 放鹽、黑椒調味，以慢火烹煮一陣，起鑊淋在白飯上，即成。



## 外賣泰式美食

### 簡飲擇食

天有不測之風雲，新春過後，香港飲食業因新冠肺炎疫情轉趨嚴重，生意恍如進入「冰河時期」。食店積極變陣主攻外賣市場，務求在逆市中掙扎求生，可說是努力渡過難關的唯一出路。

筆者近日的晚餐也多屬外賣食品，因想盡量減少外出，就靠家人下班帶食物回來享用。由於食店集中火力催谷外賣生意，故此我們也不愁選擇，也嘗到價廉物美的特別菜式。如在港有五家分店的「茶泰」，其新派泰式料理就是很好的選擇。

該店走大眾化路線，但堅持嚴謹製

作，採用泰國直送的材料及香料，並加入烹調創意，改良傳統泰菜，新舊口味並重。令我眼前一亮的只是隻20元一份的「脆炸豬皮」，以前只知英國人愛以炸豬皮佐酒，想不到泰式食肆也有供應。廚師將大片豬皮切成長條，經油炸後變得金黃鬆脆，拿回家後也沒影響其香脆口感。製成品雖然放在紙袋中，拆開時卻沒滲出多餘的油分，非常乾爽脆口，可見用油質素上佳，油炸時間控制得當，性價比奇高。

主食方面，除了受歡迎的泰式「船粉」「炒金邊粉」和「香茅豬扒飯」外，也不妨試試「水門雞配雞油香飯」。香港人到泰國旅遊，很喜歡吃曼

谷水門街的海南雞飯，現在無法外遊，可嘗本地製作一解嘴饞之思。「茶泰」晚市的水門雞飯售價70元，大大碗油香米飯與例牌分量的切件海南雞，分量絕不欺場。雞肉很滑，全不肥膩，有酸菜伴碟，套餐配雞湯浸蘿蔔，着實是街坊外帶美食的不俗之選。

泰菜當然少不了特色飲料，菜單上有多種選擇，包括青檸、椰汁、梳打、沙冰等系列，不同組合能讓顧客找到合意的口味。飲品十分大杯，大部分是只賣20多元的「街坊價」。飲品的外賣杯值得一讚，質料堅硬，杯蓋十分牢固，不小心翻倒也不怕溢出飲料，非常配合外帶及速遞的需要。



▲嫩滑水門雞。



▲甘香脆炸豬皮。