

南瓜燉飯

2人份

提供：雅書堂

主廚：邱寶劍

材 料：白米1杯、南瓜1/4個、紅棗10粒、薑30公克、香菇2朵、香菜少許

調味料：醬油1大匙、鹽1小匙、糖1小匙、胡椒粉半小匙

作 法：

1. 白米洗淨，用1杯水浸泡約1小時待用。
2. 南瓜洗淨，不去皮、籽直接切塊；紅棗去籽，泡水至軟；薑洗淨，切片；香菇用水泡軟，切片；香菜洗淨，切小段備用。
3. 起油鍋，加入1大匙橄欖油，先放入薑片炒香，再加入糖、醬油，用小火炒至糖融化後加入香菇、南瓜及紅棗，炒香時加入白米拌炒幾下，再倒入浸泡米的水，然後轉中火，待煮滾時加鹽、胡椒粉調味，再轉小火，並蓋上鍋蓋，燜煮約10分鐘後掀蓋，翻動鍋裡的材料攪拌均勻，這時若發現飯太乾，可以灑點水，再燜5分鐘，再看看米心是否熟透，若熟即可盛出，放入香菜段拌勻，若未熟就再燜一會兒，熟時再拌入香菜。

美味米食小妙招

1. 南瓜的皮和籽均可食用，所以可以連皮帶籽一起烹調，若不習慣，亦可削皮、去籽。南瓜含有豐富的維生素A及β-胡蘿蔔素，有利於視力發展，多吃南瓜又可以抗癌。
2. 將米倒入拌炒時，水分晚點加入，主要是先把米與南瓜等材料的香味先溶在一起，然後再加水，煮出來的飯才好吃。

