

麻辣雞肉炒飯

麻津家



主要食材

- | | | | |
|---------|--------|------|-------|
| ✓ 米飯 | 一條or片 | ✓ 香菜 | 適量添加 |
| ✓ 麻辣醬 | 適量添加 | ✓ 鹽 | 1/2小匙 |
| ✓ 魚露 | 15c.c. | ✓ 糖 | 一小匙 |
| ✓ 橄欖油 | 30c.c. | ✓ 蒜 | 1~2瓣 |
| ✓ 檸檬或番茄 | 1顆 | | |

難易度



2

@majinchia





料理步驟

steps 1.



準備食材

將雞肉切成小塊，胡蘿蔔切丁
蒜切末，洋蔥或蔥切碎。

煎炒雞肉

在鍋中加入食用油，中高溫
加熱後，將雞肉塊放入鍋中
煎至金黃，然後取出備用。



Ma Jin Chia 麻辣世家



料理步驟

steps 2.



炒香料：

利用鍋中的油，加入蒜末和洋蔥，炒至香氣出來但不變色。

加入食材：

將胡蘿蔔丁和青豆加入鍋中翻炒，再加入煎好的雞肉塊。



Ma Jin chia 麻辣世家



料理步驟

steps 3.



調味炒飯：

**加入米飯、鹽、醬油和
麻津家麻辣醬繼續翻炒均勻，
直到米飯均勻上色。**



**將炒飯盛入碗中，
即可享用美味的
“麻辣雞肉炒飯”！！**



Ma Jin Chia 麻辣世家