

有碳水无碳水 都要好好吃饭

色香味俱全的各类特色炒饭是很多人的最爱,不过油盐碳水并重的“重口味”炒饭有时也像一颗热量“炸弹”,让人望而生畏。近来,一种无米炒饭在减肥族中悄然流行起来,无碳水的吃法颇受青睐。本期介绍几种炒饭做法,无论有碳水无碳水,都要好好吃饭哦。

豆腐无米炒饭

- 1、待锅中水沸腾后放入1块老豆腐,煮2分钟左右,捞出冷却备用。给老豆腐焯水,可以去除豆腥气。
- 2、将冷却的老豆腐用叉子压碎,加入一颗鸡蛋和少许胡椒粉搅拌均匀备用。
- 3、将1/4根黄瓜、1根火腿肠、2个小番茄、2朵香菇全部切丁,20克西兰花切小朵,7只虾仁洗净备用。
- 4、锅中倒入半勺橄榄油,倒入豆腐鸡蛋,将其炒松散,加入1勺生抽,1勺蚝油翻炒均匀。
- 5、加入虾仁、香菇、西兰花、火腿肠一同翻炒至虾仁变色后,再加入黄瓜、番茄,继续一同翻炒,加入少许盐调味。
- 6、将炒好的无米炒饭,盛入碗中,撒上海苔和白芝麻即可享用。



酱油炒饭

- 1、剩米饭中加入2勺酱油、小半勺料酒和小半勺糖拌匀;鸡蛋打散,放入葱末。
- 2、锅加热,倒入油(如果有猪油,可以用1小勺猪油),把打散的鸡蛋倒入锅中,翻炒,出锅备用。
- 3、锅中再入少许油,放入蒜末煸香,加入火腿肠丁翻炒片刻,然后倒入剩米饭翻炒均匀,再把炒好的鸡蛋倒进饭中。最后加少许蚝油翻匀即可出锅,出锅前可以撒少许葱末提香。



泡菜无米炒饭

- 1、180克花菜洗净切碎成菜米花,35克香菇切成小丁,70克泡菜切细丝,50克鸡胸肉洗净切大片备用。
 - 2、鸡胸肉加入半个蛋清(剩余蛋清和蛋黄拌匀备用)、少许料酒、少许黑胡椒和半勺生抽腌制10分钟。
 - 3、热锅倒3克橄榄油,下腌好的鸡胸肉,小火将鸡胸肉煎至表面金黄盛出备用。
 - 4、锅中重新加入3克橄榄油,下香菇丁和菜米花炒出香味。
 - 5、倒入搅拌好的鸡蛋液和泡菜丁一起翻炒大约3分钟后,加入鸡胸肉炒匀。
 - 6、出锅,可加个温泉蛋,花椰泡菜炒饭完成!
- 温泉蛋做法:锅中放冷水没过鸡蛋,烧至68度(可用厨房温度计测好),放入室温鸡蛋,关火加盖焖煮,每隔3分钟重新加热至68度再关火加盖焖,重复4-5次,总共焖个20分钟就好了。



老干妈火腿炒饭

- 1、锅中热油(油量要适中,别太少,不然容易糊锅),至5成热时加入老干妈豆豉酱,翻炒出香味后加入火腿粒。
- 2、翻炒约一分钟后加入米饭、少量酱油和盐(依据个人口味酌量加入),翻炒8分钟左右至米粒着色均匀即可起锅。

花菜无米炒饭

- 1、虾去壳和虾线,剥出虾肉,剥好的虾头放一边备用。将虾肉切成虾肉粒,加入5毫升料酒,2克盐,2克黑胡椒腌制片刻。
 - 2、花菜放入淡盐水中浸泡5分钟,沥干切碎。胡萝卜切丁备用。(用花菜代替米饭,既有炒饭的口感,热量还更低,减肥也可以放开吃)
 - 3、鸡蛋打匀后倒入油锅中,将鸡蛋炒碎。
 - 4、盛出来,稍微剁碎点会更漂亮。
 - 5、锅内倒油,放入虾头,待小火煎出虾油后,捞出虾头。
 - 6、锅内倒入胡萝卜丁,炒熟依次放入花菜碎,虾肉粒和鸡蛋碎。
 - 7、炒熟后倒入3克黑胡椒,3克生抽,1克盐,炒均匀。
- 盛出装盘,撒上葱花,健康又美味的“减脂炒饭”就做好了。

