



(一)|什錦燴飯

材 料：白飯1碗，香菇2朵，紅、綠、白色茼蒿30公克，洋菇2朵，玉米筍30公克，蛋1個。

調味料：鹽1小匙、胡椒粉半小匙、糖1小匙、烏醋1小匙、太白粉1大匙。

作 法：

1. 香菇用水泡軟後切丁；玉米筍洗淨，切丁；三色茼蒿切丁；洋菇洗淨，切片；蛋去殼，打散後加入少許太白粉水攪打均勻待用。
2. 起油鍋，加入半大匙橄欖油，將香菇丁、玉米筍、洋菇片放入炒香，然後加入1碗水，煮滾後放入三色茼蒿一起煮熟，接著加入鹽、糖、胡椒粉調味，並用調有少許水的太白粉勾薄芡，再把蛋液慢慢淋入後熄火，最後加入烏醋攪拌均勻，即完成什錦芡汁。
3. 將熱騰騰白飯盛入碗中，把煮好的什錦芡汁淋在飯上即可食用。

(二)|咕咕燴飯

材 料：白飯1碗、新鮮香菇2朵、洋菇3朵、鴻喜菇30公克、美白菇30公克、紅甜椒1/4個、青江菜1、素火腿30公克、薑30公克、胡蘿蔔1小段。

調味料：鹽1小匙、糖1小匙、烏醋1小匙、黑胡椒半小匙、太白粉1大匙。

作 法：

1. 新鮮香菇、洋菇分別洗淨，切片；鴻喜菇、美白菇切掉根部，洗淨，分成一朵朵；紅甜椒去籽後洗淨，切片狀；青江菜洗淨，切段；素火腿切片；薑、胡蘿蔔分別洗淨，去皮後切片待用。
2. 起油鍋，放入1大匙橄欖油，先加入薑片用小火炒香後，把薑片撈掉，再放入香菇、洋菇、鴻喜菇、美白菇、胡蘿蔔及素火腿炒熟，接著倒入1碗水，用中火煮滾，再加入紅甜椒及青江菜，隨後加鹽、糖、黑胡椒調味，並用調有少許水的太白粉勾薄芡，熄火，最後加入烏醋攪拌均勻，即完成咕咕芡汁。
3. 將熱騰騰白飯盛入碗中，把煮好的咕咕芡汁淋在飯上即可。

