

海鲜蛋炒饭

炒饭真是容纳百川的一道主食，任何味道相搭的原料跟米饭混在一起，切切炒炒，转眼就能变出风格各异的炒饭来。各种材料的混搭，也是我在厨房里乐此不疲的游戏之一。

原料：

- 8 只大虾
- 16 只青口
- 1 根胡萝卜
- 1 碗冷米饭，打散
- 2 根蟹肉棒
- 1 个鸡蛋，打成蛋液
- 1 瓣蒜，剁碎
- 盐和油适量
- 1 根小香葱，切成葱花（装饰用，可省略）



做法：

把大虾和青口都去壳后，清理干净，切成小丁。蟹肉棒也切成小丁。

胡萝卜去皮，放入粉碎机（food process），打成粗粗的小颗粒，备用。

锅里下油，爆香蒜粒，下虾肉，青口粒和蟹肉粒，加盐调味，略略翻炒至断生。盛出备用。

锅里重新下油，烧热后，下鸡蛋液，略微凝固的时候，下米饭，翻炒到米饭均匀的裹上蛋液为止，加盐调味，随后下胡萝卜粒，略炒，然后将之前炒好的海鲜粒倒回锅里，一同翻炒均匀便可起锅盛盘，撒细香葱粒做装饰。

所用到的调料只有盐而已，味道却鲜美的难以令人置信！