

# 鮭魚與豌豆炒飯

鮭魚與豌豆炒飯是一道營養豐富、色香味俱全的佳餚。這道菜以新鮮的鮭魚和翠綠的豌豆為主料，搭配上香滑的炒飯，口感豐富，營養均衡。無論是作為家庭聚餐的主菜，還是宴客的佳餚，都是您的不二之選。



材料：

- 鮭魚片 (300g)
- 豌豆 (4罐)
- 炒飯
- (A) 鹽 30g
- (A) 胡椒粉
- (A) 蠔油 1茶匙
- (B) 鹽 1茶匙
- (B) 胡椒粉
- (B) 蠔油 1茶匙

做法：

1. 鮭魚片用廚房紙吸乾水分，加入鹽、胡椒粉和蠔油，醃製10分鐘。  
2. 豌豆開水焗10分鐘，瀝乾水分。  
3. 炒飯用中火炒至乾爽。  
4. 將鮭魚片放入炒飯中，加入焗好的豌豆，炒勻即可。  
(B) 鹽、胡椒粉、蠔油

