

煲仔飯

材料:

大米 120g，腊肠 2 条，小青菜 2 颗，鸡蛋 1 个

酱油料:

葱白 3 段，姜片 3 片，生抽 4 汤匙，水 2 汤匙，料酒 2 汤匙，糖 1 汤匙

做法:

- 1 首先将砂锅中抹油。这样可以防止糊底，而且可以形成最后的锅巴。如果没有砂锅，电饭煲也可以，不过米焖出来不如砂锅的锅巴脆。
- 2 先将大米浸水 40 分钟以上。这样可以使米粒吸收一部分水分，口感更好，防止糊底。
- 3 浸米之后就可以先做浇料了。有些人做完煲仔饭直接浇生抽，不过我个人觉得味道还是差一些，炒过之后味道更香。所以先锅中倒少量油，放入葱姜爆香，然后捞出葱姜。
- 4 将所有调料都放到锅中一起煮开，小火将酱油炖至略微粘稠即可盛出备用。
- 5 将浸泡好的米加入少量盐，放入抹油的砂锅中。水比正常焖饭要少一些，因为米已经浸泡过了。
- 6 煮饭大约 3-4 分钟，至米基本把水吸干。由于每个人砂锅热的程度，每个人灶台火力不同，这个需要自己掌握，这时米仅仅是吸完水分但还没有焖熟。
- 7 将腊肠切片，放在半生的米饭上，盖盖继续焖 3-4 分钟，然后关火。砂锅余热是很热的，足以让米饭形成锅巴。如果关火太晚，容易焖糊。
- 8 焖米饭的同时，烧一锅水，把洗净的青菜烫熟。

9 烫熟的青菜放入冷水中过一遍。这样可以保持蔬菜翠绿的颜色。

10 放入腊肠之后的砂锅继续焖 3-4 分钟，至腊肠白色部分都变透明，油脂渗入米饭中，关火，打入一个生鸡蛋，继续盖盖焖 2-3 分钟。

11 至蛋焖成溏心蛋时，锅巴也就形成了，把烫好的青菜放旁边，吃之前浇上煮好的酱油拌匀，就是一场饕餮盛宴了！

12 把蛋黄戳碎，加上酱油，一起拌入米饭，尤其是边上的锅巴一定要拌入。

这个是煎蛋的版本，即煎完溏心蛋再放在米饭上。优点是蛋黄颜色更清楚，不过就是要多洗一次锅，比较麻烦~

Tips

砂锅效果比电饭煲好很多，所以推荐砂锅。

每个人灶台、砂锅大小、导热性都有不同，一定要自己注意火候和控制，不要糊锅。