

煲仔饭

2021-02-19 Mars

1 人份

INGREDIENT

基础料：丝苗米 150g、清水 150g、花生油适量、煲仔酱油适量

煲仔饭主料：可随意搭配（腊肠、腊肉、牛肉、鸡肉等）

煲仔饭配菜：油菜、油麦菜等绿叶子蔬菜适量

PROCESS

- A 大米提前用水浸泡 30min，然后用手搓洗两次，沥干水备用；
- B 煲仔锅中放入清水 150g，放在火上大火加热至沸腾；
- C 放入大米，盖上锅盖，转小火（米家电磁炉蒸煮 12 火力），计时 3min；
- D 时间到后，打开锅盖，放入煲仔饭主料，平铺在米饭上；
- E 盖上锅盖，在锅边均匀淋入一圈花生油，然后继续加热 1min；
- F 用隔热布垫着，转动煲仔，前后左右四个面轮流加热，每个面加热 1min；
- G 放平煲仔，继续加热底部 1min；
- H 关火，取下煲仔，打开盖子，在周围摆上配菜，然后趁热沿着锅边均匀淋上一圈煲仔酱油，根据口味中间也可以淋入一些；
- I 盖上锅盖，即可上菜。

TIPS

- ★ 根据煲仔的不同，加热时间可能略有调整。需保证全程不能出现明显焦糊味的青烟。