

窝蛋牛肉粥

2019-07-12 Mars

PROCESS

- A 称量水和大米，**米：水 = 1：10**，一人份大概 **100g** 米；
- B 米洗净，水先烧开，然后下入大米。下入后搅动几下大米防止糊锅，然后下入少许花生油，中小火煮 **25min**；
- C 牛腱肉切 **薄片**，切少许姜丝、天津冬菜、葱花；
- D 牛腱肉中加入适量盐、鱼露，少许姜丝、小苏打、淀粉，用手搅打至粘稠，然后加入少许花生油拌匀腌制；
- E B 步骤完成后，下入冬菜、姜丝，煮 **2min**；
- F 用勺子舀起一汤勺粥，加入适量胡椒粉、香油、料酒搅匀，然后用汤勺把调料均匀搅到锅里；
- G 下入牛肉，迅速搅散，**10s** 后关火；
- H 关火后迅速打入鸡蛋，用筷子快速把鸡蛋搅散，利用余温把鸡蛋烫熟；
- I 撒上葱花即可。

TIPS

- 全程不加盐，冬菜和牛肉都有底味，如果出锅后味太淡，调入适量鱼露和酱油；
- 牛肉必须薄，否则难熟不爽脆；
- F 步可防止调料在锅里结成块；
- 冬菜没有可换成芽菜等。