



7月
Bmenu

泰式打抛罗勒饭

~ 流心太阳蛋 / 海鲜豆乳咖喱汤 / 菠萝莫吉托冻 ~

ABC
Cooking Studio

1 泰式打抛罗勒饭/流心太阳蛋 (510kcal)

猪肉糜	70g	生食鸡蛋	1个	大米	55g
辣椒圈	适量	色拉油	1/2小勺	葱	60g
蒜泥	1/4小勺	水	1大勺		
色拉油	1/2小勺				
红椒	15g	生菜	10g		
黄椒	15g	紫叶生菜	5g		
鱼露	1/4大勺	沙拉汁柠檬口味	1小勺		
绵白糖	1/4大勺				
九层塔	2g	青柠	1/8个		
		盐 (搓洗用)	少许		

<准备> ●大米洗干净，浸泡30分钟以上。然后去除水分，加水煮饭备用。



1 红椒和黄椒去柄去籽后，横切成两半，再竖切成宽5mm的细条。

2 将生菜和紫叶生菜洗净后去除水分，将九层塔的叶子和茎分开，叶子不需再加工，茎部切碎。

3 青柠用盐搓洗后，切成弧形。



4 将色拉油、辣椒圈和蒜泥倒入炒锅中，炒到散发香气后，再倒入猪肉糜，不需翻炒，等表面上色后，用铲子铲碎，继续翻炒到肉松散状。

5 除去多余的油分，倒入彩椒条后迅速翻炒。倒入鱼露和绵白糖，加热到汤汁被吸收。

6 将九层塔撕成2~3cm大小，和叶茎一起放入，翻炒出香味即可。(炒罗勒)



7 将鸡蛋完整地打入布丁杯里，在炒锅里倒入色拉油加热后，倒入鸡蛋煎至底部香脆。(倒入1大勺清水，加盖焖煮至自己喜欢的状态)

8 在容器里盛入米饭、步骤6的炒罗勒、太阳蛋。

9 盛入生菜和紫叶生菜，浇上沙拉汁，在旁边放一块青柠。

Point

关于半熟煎鸡蛋的加热：●加水盖上盖子加热后，表面会张开白色的膜，所以不盖盖子，白肉会变成酥脆，蛋黄做得半熟。根据个人喜好，盖上盖子加水，完全煮熟也可以。

※材料是1人份。

2 海鲜豆乳咖喱汤 (91kcal)

虾 (带壳)	1只	水	50g
盐	250g	鸡精	1/4小勺
色拉油	1/2小勺	绵白糖	1/4小勺
金枪鱼罐头	18g	鱼露	1/4小勺
茄子	30g	无调整豆乳	50g
竹笋	15g		
泰式绿咖喱	3g		

<准备> ●罐装金枪鱼去除油脂水分备用。



1 将带壳虾先用盐水，再用普通水洗净后，保持带壳状态在背部剪开除去虾线。然后再用一遍盐水、一遍普通水洗净后，去除水分。

2 将茄子去柄，切成宽1cm圆片，也可以调整成半圆形。

3 在水煮竹笋上浇上热水，形状完全展开后让笋尖呈现放射状切成薄片。



4 在锅里倒入色拉油加热后，把虾倒进去煎至两面上色后取出。

5 在锅里倒入罐装金枪鱼，炒香后，再倒入茄子和竹笋翻炒。

6 倒入泰式绿咖喱酱，炒到散发香气。



7 在锅里倒入水、鸡精、绵白糖和鱼露，然后将步骤4的虾重新倒入锅里，沸腾后转小火煮1分钟左右。

8 倒入无调整豆乳，加热，不需煮沸。

9 装盘。

Point

炒泰式咖喱糊：●泰式咖喱糊提前炒一下会香气更浓。但要注意火候，如果炒焦了就会有苦味出现。

3 菠萝莫吉托冻(38kcal)

青柠……………	1/4个	水……………	25g
盐(搓洗用)……………	少许	菠萝(罐装)……………	1/2片
糖粉……………	1/2大勺	薄荷叶……………	1片
朗姆酒……………	1/4小勺		
吉利丁粉……………	1g		
水……………	4g		



<准备> ●薄荷叶洗净后去除水分备用。

- 1 菠萝去除水分，按1人8块切好。

- 2 将青柠用少许盐擦洗后，取1/4切成厚2~3mm的扇形。剩下的部分挤出汁液，和切好的扇形青柠一起放进容器内。

- 3 在步骤2的容器内里倒入糖粉和朗姆酒，进行腌泡。

- 4 在步骤3的容器内里倒入水，混合后取出1小勺做装饰糖浆备用。

- 5 继续在打蛋盆里倒入融化的吉利丁液和切好的菠萝块，放进冰箱冷冻凝固。

- 6 在容器里倒入弄碎的莫吉托冻，浇上糖浆，最后装饰上薄荷叶。


Point

关于吉利丁粉：●无需泡发能够直接加进去使用。要注意如果温度过低容易有粉末残留，这种情况下可以弄湿粉末使其溶化。

授课时使用下列商品

电饭煲……………



型号：NP-HRH10C (6人份)
NP-HRH18C (10人份)



沙拉汁……………



丘比
沙拉汁柠檬口味 200ml

酒水搭配推荐

SANORIA 西班牙原装进口
LOLEA 茉莉亚鸡尾酒



●从店铺带出后的作品管理由个人承担责任。●禁止复印·转用

Copyright 2019 ABC Cooking Studio Co., Ltd. All Rights Reserved.