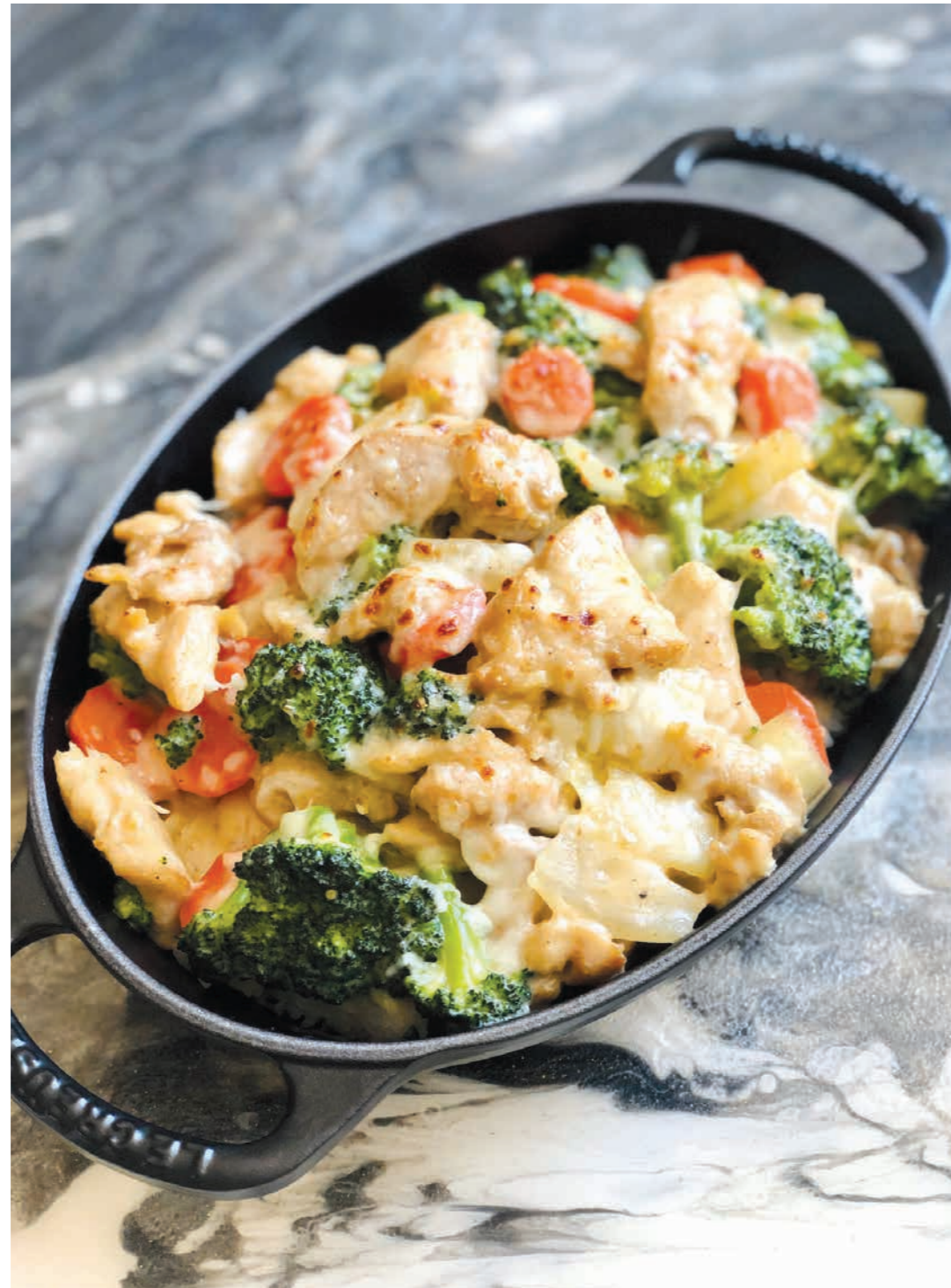
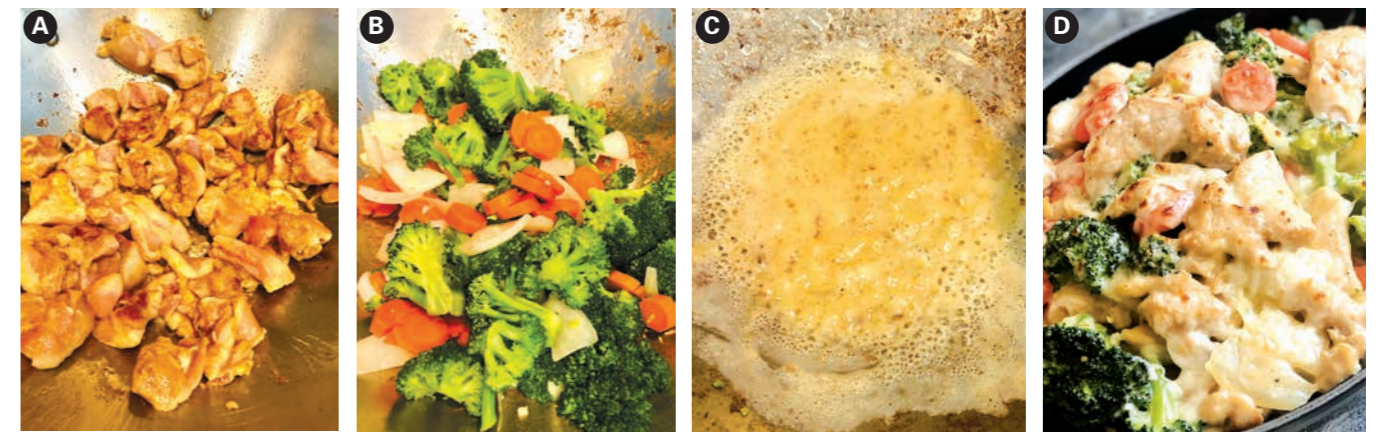


白汁雞皇飯



一道簡單又好味的碟頭飯。

蔬菜、蛋白質、澱粉質俱備的緊急餐單，就算他日仔仔自己住，跟著食譜都可以煮得到。



材料：

無骨雞腩肉/雞胸肉	約680克
西蘭花	約3杯
紅蘿蔔	1 1/2杯
洋蔥(大)	1/2個
蒜蓉	4-5粒
水牛芝士	適量

麵糊：

麵粉	4湯匙
辣椒粉	1/8茶匙(可略)
牛油	4湯匙
鮮奶	3杯

雞肉醃料：

蒜蓉粉	1 1/2茶匙
鹽	1/2茶匙
豉油	1湯匙
糖	1/2茶匙
粟粉	2茶匙

調味：

鹽	1/2茶匙(焗菜用)
黑胡椒碎	1/2-1茶匙
鹽	1 1/2-2茶匙

做法：

1. 雞腩肉洗淨抹乾水，去掉肥膏切件，用豉油、糖、鹽、蒜蓉粉、粟粉醃好備用。
2. 西蘭花切件、紅蘿蔔切片；鍋下水加少許鹽煮滾，先落紅蘿蔔煮2分鐘，之後放入西蘭花煮1分鐘左右，隔水後浸冰水，瀝乾水備用。
3. 熱鍋熱油，煎香雞肉至八九成，盛起備用。(鑊入面可能會有金黃黃的漬物沾在鑊底，只要不是爛的，是沒有問題。)(圖A)
4. 原鍋轉中大火加油，下洋蔥炒1-2分鐘，再加入蒜蓉炒香，最後加入紅蘿蔔、西蘭花炒一會，灑少少鹽拌勻盛起備用。(圖B)
5. 中火用同一隻鑊煮麵糊：煮溶牛油加麵粉及辣椒粉炒至起泡，加入一杯鮮奶，用打蛋器不停攪動將麵糊與鮮奶混合，與此同時將鑊入面金黃色的漬物“去漬deglaze”。(圖C)
6. 當麵糊與鮮奶完全混合之後，再加入剩餘的2杯鮮奶中大火煮滾，加鹽、黑胡椒調味，滾後加入所有材料攪勻煮至杰身，汁要掛身即可。
7. 預熱焗爐 broiler。
8. 飯放入焗盆上，將白汁雞皇鋪面，灑上芝士，擺入焗爐焗至芝士微金黃，大約3-5分鐘左右，趁熱享用。(圖D)

筆記：

1. 可以加入任何喜歡的蔬菜，確保完全隔水備用。如果想加入西芹或青紅椒，可以略炒1-2分鐘備用。宜選擇水份少的蔬菜。
2. 確保雞肉抹乾才加入醃料。
3. 在烹調時肉類時，鍋的底部會留有一層焦香漬物，稱為fond（法文，意即最底層）。這層焦香物包含了微焦的肉汁、焦化了的茨汁和剩下的油脂等，結合了鮮味、焦化和豐腴三重滋味。利用 deglaze可將美味用回到菜式之中。
4. 水牛芝士有拉絲的效果，亦可用其他芝士。
5. 麵糊加入1/8茶匙辣椒粉不會令白汁變辣，只會提升白汁的味道。