

豉椒蒸雞煲仔飯

準備有關米飯的食譜，專程走訪台灣小農、米飯專家、又配上專業廚師提供台灣人愛吃的瘋狂米飯食譜中，我也貢獻了三道實吃的米飯料理。這本書真的不誇張，全…部…是…飯，像台南蝦仁飯、客家鹹豬肉飯、清水米糕、金門芋頭蓋飯、豬腳飯、五目坎飯、牡蠣飯、魚片粥……，有興趣在飯人界煮出一番不得了的飯事業可以看看。

本來我以為海鮮飯應該會比較受歡迎，結果大家的投票煲仔飯又一如

往常極度超前，遠遠把其他二道甩在後面，所以就分享這道。

很多朋友都做過經典的港式豉汁蒸排骨煲仔飯，其實只要把排骨改成雞腿，就會呈現跟蒸排骨完完全全不同的口感，相對蒸排骨爽脆，蒸雞腿就是個嫩跟軟，整個更不用嚼又沒骨頭，非常適合小朋友或家輩吃。這種沒油煙又不殘留味道，煮一鍋就有肉的料理，就跟衣櫃裡的白襯衫、白T shirt一樣，百搭又經典，值得要學，吃到老啊！



材料：(2人)

長秈米或泰國香米	1 1/2杯
無骨雞腿排	2件
豆豉(乾、濕均可)	1湯匙
蒜末	2湯匙
薑末	1湯匙
紅甜椒	2湯匙(切丁)
蔥	2根
香油	1/2茶匙
醬油	1茶匙
太白粉(或粟粉)	少許
油	2-3湯匙
鹽、白胡椒粉	適量
砂糖	1 1/2茶匙

做法：

1. 若用乾豆豉，洗淨泡米酒10分鐘後瀝乾備用，濕豆豉則可直接使用。蔥分成蔥白及蔥綠二部分，分別切末。
2. 小碗中先放入蒜末、薑末、豆豉、蔥白鋪平在碗底，上面依次再放上甜椒丁、蔥白末、大紅尖椒末。(圖A)
3. 用小鍋燒熱2~4湯匙的油，油量隨喜好調整，油愈多做出來能拌飯的醬汁就愈多，鍋巴也比較香。
4. 燒到油熱到起油紋，或者聞到油的味道時，馬上關火，將熱油倒入豆豉香蒜副料(2)小碗中，倒入後不要攪拌，靜置半小時至涼。
5. 去骨雞腿排去皮，洗淨擦乾後切適當入口的小塊，拌入豆豉香蒜(4)，加入香油、醬油、鹽、白胡椒、砂糖，最後抓進太白粉，冷藏至少醃30分鐘。(圖B)
6. 依米水1:0.9的比例放入米跟水(1.5杯米就用約1.4杯的水)，先用中大火燒滾，轉中火後，再以筷子依同方向慢慢轉幾圈，以防米黏在鍋底，邊等米粒吸收水分。
7. 直到表面大部分的水都被吸收，開始有米粒露出水面，且出現小漩渦，快速將步驟(5)雞肉鋪平在鍋面。(圖C)
8. 蓋上內鍋蓋，先用小火煮15分鐘，再開火燜10分鐘。
9. 開蓋後先不要翻米，用大火燒1分鐘燒出鍋底的鍋巴，關火灑上蔥花完成。(圖D)

筆記：

1. 把薑蒜蔥豆豉等辛香料放下面是因為，如果油不是多到蓋過全部食材的話，沉在下面至少能泡到最重要的辛香料香氣，油才會夠香。
2. 將油倒入副料的小碗中，不要攪拌，若倒入後即攪拌，溫度流失太快，醬汁香味會減少。豆豉蒜油一次可以多做，我會多做一倍，一半拿去醃排骨，隔天什麼都不用做，只要把排骨放到電鍋或蒸爐，就有蒸豉汁排骨可以吃了。
3. 飯上桌後食用前，要先稍微攪拌靜置一下，讓飯裡的水蒸氣散去，才不會因為水分過多變得太濕軟，跟用大同電鍋煮完白飯要先稍微拌一拌，其實是一樣的道理。

