

蒜香溫哥華蟹煲仔飯

冬天的溫哥華蟹好靚好肥美，雖然過完新年倦到爆炸，不想有大搞作，但是情人節又不能馬虎了事，買了一隻生猛的溫哥華蟹，來個窩心煲仔飯，一定可以俘虜人心。

冬天食煲仔飯特別窩心暖心，今次師傅幫我揀了一隻三磅重，肉質豐滿鮮甜可口。又係照舊用懶人方法去煮煲仔飯，加入少許自家製煲仔飯豉油，蟹汁、蒜香和醬油在金黃色焦香的煲仔飯上，襯上紅紅溫哥華蟹，太美滿了。



材料：

溫哥華蟹	1隻約3磅
米	2人份
油	2湯匙

蒜蓉汁：

蒜蓉	3湯匙
油	4湯匙
雞粉	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
米酒	1茶匙
鹽	1/4茶匙

蒜蓉汁做法：

1. 先用油加入蒜蓉煮至淡金黃色熄火。
2. 加入雞粉、糖、米酒、鹽拌勻備用。

做法：

1. 溫哥華蟹洗擦乾淨，去掉鰓、肺、沙囊後，斬件，瀝乾水備用。
(圖A)
2. 先用電飯煲煲飯。
3. 蟹件加上蒜蓉汁隔水蒸熟(大約10分鐘，視乎蟹件大細)，蒸蟹汁留用。
4. 生鐵鍋慢火燒熱，加入2湯匙生油搽勻整個鍋底，加入煲好的白飯。
5. 飯面放上蒸熟的蟹，再加入4湯匙蒸蟹汁，轉中火蓋上蓋焗1分鐘。
(圖B)
6. 開蓋後輕輕查看底部的飯，如果已經開始有金黃色的飯焦即可上檯，否則用慢火多煮一會。(圖C)



A



B



C