

大廚師:陳麗英

日期 Sept.19 2009

香菇魯肉飯

材料：

1. 五花肉 1 條
2. 香菇 10 朵
3. 薑片 3 片,蔥白 3 段,料酒少許
4. 紅蔥頭末 2 大匙
5. 蒜末 1 大匙
6. 薑末 1 大匙
7. 黃蘿蔔片少許
8. 香菜末少許

調味料：醬油 1/2 杯,高湯 3 杯(可用清水取代),冰糖 2 大匙,烏醋 2 大匙,香油 1 大匙,料酒少許,鮮雞粉 1 小匙,肉桂粉.五香粉,胡椒粉少許

米飯：米 4 杯,長糯米 1 杯,清水 5 杯,沙拉油 1 大匙
(第一次洗米,水要快速掉倒,第二次清洗也不需太過搓洗)

作法:

1. 米洗淨,加水浸泡 20 分鐘左右,入沙拉油煮成白飯備用.
2. 香菇泡水 2 分鐘,撈起放軟,再洗淨,切絲備用.
3. 五花肉帶皮洗淨,取一只鍋,鍋內加入冷水及材料 3(水的份量要蓋過五花肉),冷水即放入五花肉煮到熟透,撈起,切成細絲後,再用原水煮一次(可去油),撈起備用.
4. 紅蔥頭去掉頭尾,泡一下水,皮會自然脫去,切起細末.
5. 香菇入油鍋炒香後取出備用
6. 原炒鍋再放一點點油,放入紅蔥頭末,以小火炒香,待呈金黃色後再續入薑末,蒜末,儘量炒酥,但不要炒焦.
7. 放入肉絲炒一下,倒入醬油上色後,再入高湯及其他調味料,用小火燜煮 20 分鐘,加入香菇絲,再煮 10 分鐘,煮到肉軟嫩.
(若喜歡入口即化的口感,可再煮久一點,香菇就再晚點放)
8. 食用時,淋在白飯上,配上黃蘿蔔片及香菜末即可.