

卤肉饭

Pork Belly over Rice



TIME 时间

Cooking 烹饪 50 min.

Baking 烘焙 0 min.

Resting 静置 0 min.

INGREDIENTS 原料 (2人份)

200克	大米
100克	五花肉
100克	猪肉糜
1个	鸡蛋
1颗	青菜
3根	小葱或等量大葱
3片	姜
2瓣	蒜
1根	肉桂
1个	八角
1片	月桂叶
1/2茶匙	豆蔻粉
2汤匙	老抽
2汤匙	味噌酱
	水
	食用油
	盐
	糖
	胡椒

UTENSILS 器具

刀, 砧板, 电饭煲, 煮锅, 炒锅, 碗

STEPS 步骤

- STEP 1** 原料: 200克大米, 200毫升水
器具: 电饭煲
大米淘净后加水, 用电饭煲煮米饭。
- STEP 2** 原料: 1个鸡蛋, 水
器具: 煮锅
向煮锅中加水, 放入鸡蛋开盖煮**10分钟**, 捞出鸡蛋冷却并剥壳。
- STEP 3** 原料: 1颗青菜, 1汤匙食用油, 1汤匙盐
器具: 刀, 砧板, 煮锅
切掉青菜根, 将青菜每一叶拆开, 清洗青菜。在煮锅中倒入足量水(需要持续煮**8分钟**), 加入食用油和盐, 烧开。将青菜放入沸水中开盖煮**3分钟**。将青菜捞出沥干, 继续烧水。
- STEP 4** 原料: 100克五花肉
器具: 刀, 砧板, 煮锅
煮青菜的同时, 将五花肉切成可入口的小块。待青菜捞出后, 将五花肉放入煮锅, 开盖煮**5分钟**后捞出。
- STEP 5** 原料: 3根小葱或等量大葱, 3片姜, 2瓣蒜, 2汤匙味噌酱, 500毫升水
器具: 刀, 砧板, 碗
煮五花肉的同时, 切碎葱、姜、蒜。在碗中加入味噌酱和水并搅拌均匀。
- STEP 6** 原料: 食用油, 1个八角, 1个肉桂, 1片月桂叶, 100克猪肉糜, 1/2茶匙豆蔻粉, 2汤匙老抽, 盐, 糖, 胡椒
器具: 炒锅
五花肉煮好后, 用炒锅中火热油, 放入葱、姜、蒜末、八角、肉桂和月桂叶, 翻炒**1分钟**。放入五花肉和猪肉糜, 翻炒**1分钟**至猪肉糜全部变色。倒入溶解的味噌酱和煮好的鸡蛋, 放入豆蔻粉、老抽、盐、糖和胡椒调味。用中大火开盖煮约**10分钟**至酱汁变浓, 期间不断搅拌。
- STEP 7** 器具: 刀, 砧板
鸡蛋切半, 在碗中盛入米饭, 然后铺上青菜、五花肉、肉糜和鸡蛋, 浇上酱汁。尽情享用!