

## 腊鸡腿煲饭

### 腊鸡腿煲饭原料：

2 只腊鸡腿  
1 棵生菜  
1 根胡萝卜  
1 小块姜  
1 又 1/2 杯香米  
1/4 茶勺色拉油  
水适量



### 味汁原料：

2 大勺酱油  
1/2 茶勺白糖  
1/2 茶勺香油  
1 茶勺蚝油  
1/4 茶勺老抽  
2 大勺鸡汤  
盐适量

### 做法：

腊鸡腿清洗干净，用大刀斩成小块。香米略微淘洗一下，拌入色拉油，加水，泡 20 分钟，这样可以做出来的米饭饱满而且晶莹透亮。

生姜切成丝备用。胡萝卜切厚片，喜欢的话，可以随便刻个小花什么的。生菜一叶一叶的掰开，在沸水里面烫 30 秒，捞出，过冷水，滤干备用。

做味汁的酱油，香油，白糖，蚝油，老抽，鸡汤和盐拌匀。

这次我用了做韩国拌饭的那种石锅，效果很好，以前烧坏了两个砂锅，就不再买砂锅了，一律用石锅来做。把锅放火上，加拌了油的米，加足水，盖好盖子，用中高火烧到米水沸腾，中间是不是搅一下，以防糊底，然后转成小火，盖子掀开一条缝，让水汽溢出。

等米饭半熟，表面渐干的时候，把腊鸡腿，胡萝卜花和姜丝放在饭面上，盖好盖子，等米饭和鸡腿等焖熟了，放入烫好的生菜，倒入调味汁，跟米饭略微拌一下，就可以连锅上桌啦！