

美食极简主义： 椰青竹荪鸡汤煲 vs 煲仔饭

■边勤谊 文/摄

说起广东菜,很多人都会想到靓汤和烧腊。今天,小编请来了淞沪路上丽粤四季真汤火锅料理的行政总厨,有着二十余年粤菜烹饪经验的刘望成师傅,教大家两道正宗的广式料理。一道是清淡养颜的椰青竹荪鸡煲,另一道是香味扑鼻的广式腊味煲仔饭。如果觉得还不够丰盛,那就打开电磁炉,以椰青竹荪鸡煲作汤底,配上牛肉卷、羊肉卷等火锅食材,便成了一道鲜美清淡的广式“打边炉”。



椰青竹荪鸡汤煲



主料:嫩鸡1只(广西凉亭鸡最佳,三黄鸡也可);
辅料:椰青3个、鲜竹荪少许(干竹荪泡发也可);
调味料:葱段、姜片适量,盐、泰椒少许,青柠几颗,海鲜酱油少许。



做法:
1、剖开椰青,取新鲜椰汁倒入锅内,投入葱段、姜片;
2、放入竹荪,再加少许盐调味;
3、将嫩鸡切成块,待原汤煮沸后下入鸡肉,大火煮3分钟后调小火煮2分钟即可。



Tips:一定要盖上锅盖煮,这样煮出来的鸡才会香气四溢。汤鲜甜可口,有消暑利尿的功效。

煲仔饭

主料:泰国香米350g(2—3人份);
辅料:广东腊肠100克、广东腊肉100克;
调味料:豉油35克、葱花少许、水200克。



做法:
1、将泰国香米(如无泰国香米,大米也可)淘洗干净;
2、加入200克水,放入陶罐,中火煮8分钟;
3、放入腊肠和腊肉;
4、小火再焖上15分钟,吃前在米饭上撒上葱花,浇上豉油,拌匀即可。



Tips:陶罐选材料厚一些的,更耐烧;腊肠腊肉要选广式的,腊肉最好是五花肉。

