

10/19

鯧魚肉餅煲仔飯

譚鄭瑛玲著

材料： 鯧魚 1塊, 浸透切粒約3湯匙
免治豬肉 200克
冬菇 3隻, 浸透切粒
馬蹄 3個, 去皮洗淨切粒
香米 1.1/2量杯
蔥 1棵, 洗淨切粒

調味： 糖 1/2茶匙
鹽 1/4茶匙
生抽 1茶匙
Wheat germ 1湯匙
水 1湯匙

豉油汁： 生抽 2湯匙
熟油 1湯匙

- 做法： 1. 先用少許油塗勻瓦鍋內，傾入洗淨之香米，加入適量水及半茶匙鹽拌勻，大火煮滾，收慢火。
2. 用碗盛免治豬肉，加入調味品，攪勻，再加入鯧魚粒、冬菇粒、馬蹄粒，撈勻，鋪在滾飯上，繼續用慢火煮18分鐘，加入蔥粒，即可原煲上桌，淋以適量豉油汁供食。