

## 09.26 大廚師 - 照燒雞腿飯

### 材料:

大米 琵琶腿 西蘭花

生抽 老抽 料酒 蠔油 薑 蜂蜜 芝麻 黑胡椒

### 做法:

1. 琵琶腿提前拿出來用料酒和生抽醃制半小時
2. 琵琶腿去骨，去掉骨頭和經絡的地方
3. 開小火到一百二十度，只需要放一點油
4. 把琵琶腿放到鍋裡小火煎，雞皮一面朝下
5. 等到雞皮一面變成金黃色翻過來煎雞肉一面
6. 半勺蜂蜜、兩勺生抽、半勺老抽、一勺料酒、兩勺蠔油、少許黑胡椒
7. 均勻倒在雞肉上開小火燉煮半小時
8. 關火再悶兩分鐘
9. 切成小塊均勻的擺在米飯上
10. 西蘭花汆燙作為配菜
11. 芝麻放入炒鍋炒香，均勻撒在雞腿肉上