

米饭吸足精华 锅巴也不可放过

煲仔饭是广东地区的特色美食，以砂锅作为器皿煮米饭，而广东称砂锅为“煲仔”，故称“煲仔饭”。

煲仔饭历史悠久，《礼记注疏》等书记载，周代八珍（最早的宫廷宴）中的第一珍“淳熬”、第二珍“淳母”和煲仔饭做法一样，只不过用黄米作原料，当时是很名贵的。按唐朝宰相韦巨源的《食谱》上所记，到了唐代叫“御黄王母饭”，编缕（肉丝）卵脂（蛋）盖饭面，因而更具风味。到上世纪30年代，第一煲煲仔饭出现在广州的餐馆，就在那时候，煲仔饭开始成为风靡珠三角的美味，也逐渐演变成现在的岭南特色美食。

如今，每到中午和傍晚，藏在大街小巷内的煲仔饭小食店都坐满食客，下单后等待约20分钟，一道美味的煲仔饭便摆到面前。揭盖那一刹那，随着蒸汽散发，饭菜浓香扑鼻而至，饭面上诱人的菜肴，吸收了肉菜鲜味的米饭，还有金黄焦脆的锅巴，一份小小的煲仔饭聚集了各种美味精华。

如今随着人们生活水平的提高，煲仔饭的品种越来越多，专门经营煲仔饭的饭馆门前，也打起了多种多样的招牌：豉汁排骨煲仔饭、湘味牛肉煲仔饭、香菇牛腩煲仔饭、红烧牛肉煲仔饭、雪菜大肠煲仔饭……琳琅满目的选择，光看名字已经勾人口水。

选米大有讲究 火候暗藏乾坤

虽说煲仔饭是一道平民化的美食，但每一个材料和制作环节都十分讲究。

在选料方面，煲仔饭一般用丝苗米和油粘米，有些厨师会选用尖头、细长一些的米或者用旧米和新米搭配，因为这样的米韧性弹牙，能吸收肉香也不会粘底。在器皿方面，一般选用锅壁厚、传热慢、保温强的粗陶瓦煲，更能保存食物原味。火候控制更是一门大功课，火太猛，砂锅里的水就容易溢出，带走浮在水面上的油，饭就不够香滑；火候如果不够，米心就会煮不透，还会影响到锅巴的形成。因此，“猛火煮米饭，中火煮材料，慢火烘饭焦”便是制作煲仔饭的秘诀。

此外，有老师傅介绍，好吃的煲仔饭有两个不容忽视的特征，一是跟煲上桌的调味汁，揭开盖子浇在饭上，有滋滋的响声，此为画龙点睛之笔；另一处是晶莹剔透的丝苗米被光滑的煲底烧出的一层金黄的脆锅巴，实为一煲之精华。

俗话说“食在广东”，这是因为在广东，食物南北风味并举、中西名吃俱陈、高中低档兼备。其中，广式煲仔饭绝对是广府饮食文化中不可或缺的存在。

在南海的大街小巷，随处可见煲仔饭店，简易的炉灶，炉火熊熊，煲仔饭香味扑鼻而来，刺激着食客的味蕾。一份煲仔饭，外加一个小炒，再配上一份时蔬，就是一顿回味无穷的美餐。

广式煲仔饭

揭盖一刻 就已将你俘获

3种煲仔饭 在家轻松做



材料：丝苗米150克（一人份），纯净水150克，排骨150克，姜末、蒜末适量，葱段1支，豆豉1大匙，青菜少许，花生油、生抽、料酒、生粉、盐各适量，砂锅一只

制作方法：

- 1、将丝苗米提前浸泡在水中30分钟后沥干；排骨洗净沥干后剁成小块；豆豉切碎备用，青菜焯水备用。
- 2、将排骨块及豆豉碎放入碗中，加入姜末、蒜末、盐、生粉、生抽、料酒拌匀并腌制30分钟以上。
- 3、砂锅用花生油刷匀锅底，将泡好的米放入锅中，开大火不加盖，直到将水煮沸冒大气泡。加盖，转小火。焖煮到锅内看不见水（大概3至4分钟）。
- 4、开盖，用筷子垂直戳米饭，戳出小孔（便于均匀受热），将腌制好的排骨均匀的铺好，并沿着砂锅边淋上花生油。
- 5、加盖小火续煮5分钟，熄火后焖焗10分钟，开盖淋上酱油并放上葱段与烫好的青菜即可。

豉汁排骨煲仔饭

豉汁排骨煲仔饭



材料：鳝鱼1条约700克，丝苗米3杯（一家3口分量），豆豉1大匙，蒜末、红椒末各少许，生抽、花生油、糖、盐各适量，电饭锅一个。

制作方式：

- 1、鳝鱼杀好，将表面的粘液用刀刮干净，切成厚片。
- 2、豆豉切碎，与红椒末、蒜末、糖、生抽、花生油与鳝鱼拌匀备用。
- 3、把丝苗米洗净，放入电饭锅，加入适量的纯净水。把蒜末倒入花生油中炒至闻到香气，一同倒入电饭煲中，加入盐拌匀。
- 4、盖上锅盖，选择煮饭功能，大约煮30分钟，打开盖子，米饭基本好了，再把鳝鱼均匀铺放在饭面，盖上盖子继续煮；煮到电饭锅提示饭已经煮好，再继续焖10分钟即可。

豉汁鳝鱼煲仔饭



街坊打卡点

龙辉小食店：廿年味道 情怀满满

十一月气温逐渐转凉，一煲冒着热气的煲仔饭，无疑是最能抚慰心灵的人间美味。在南海，专门做煲仔饭的餐厅不少，但能坚持二三十年的寥寥无几。位于西樵官山文明路的龙辉小食店，已经开了26年，一直是西樵街坊心中必吃的店铺之一。

伍叔、姚姨夫妇是龙辉小食店的经营者。1986年，两夫妇从广西平南一路向东来到西樵做沙船以及棉纱生意。到了1994年，考虑到当时西樵的餐饮业并不发达，伍叔夫妇接手了这家煲仔饭店。

每到饭点，龙辉小食店内都会飘来阵阵饭香，排骨腊味煲仔饭、牛肉煲仔饭、滑鸡煲仔饭、黄鳝煲仔饭等都是店里的明星产品。西樵街坊陈伯是小食店的常客，腊味排骨煲仔饭是他的最爱，只见他把排骨和饭拌匀，一口一口地细嚼慢咽，吃得有滋有味。“腊味油脂渗入每颗米饭内，排骨鲜嫩带嚼劲，食材与米饭完美融合，吃多也不觉得腻，十分满足。”陈伯说，煲仔饭底部的锅巴也绝不能浪费，色泽金黄，干香脆口。

美味的煲仔饭背后有着怎样的烹饪秘诀呢？姚姨介绍，一煲美味煲仔饭的“灵魂”，就是米饭与火候的搭配。对于米的选择，他们的标准是大米要够软糯，“饭味”要够突出。因此，他们多年来一直选用一款名为“雄峰乡下靓米”的米种。而火候的把握则会直接影响成品的味道，在操作上主要就看师傅对火候的领悟与掌握，没有20年以上的厨房经验，难以驾驭一煲让街坊都点赞的煲仔饭。

至于价钱方面，姚姨介绍，最早期的煲仔饭售价6元，食客能任选两个料，绝对管饱。随着物价上涨，煲仔饭的价格也从6元增至15元，现在已升到25元以上，但分量十足，“价格亲民也是小食店受街坊喜爱的其中一个原因。”

