

# 暖在心頭 煲仔飯

熱騰騰、香噴噴的煲仔飯，有著一股誘人魔力，特別是當天氣開始轉涼，而街頭瀰漫著炭燒的肉味和飯香，不但滋養了味覺，同時帶來了溫暖，難怪是不少人的comfort food。

煲仔飯源自廣東，以傳統砂鍋（即瓦煲）將生米煮成熟飯，當地人習慣將砂鍋稱作「煲仔」，故稱為煲仔飯。砂鍋的特點是氣孔多，受熱均勻，煲出來的飯因此較香口且易有飯焦，同時可以鎖住食材的鮮味；配以炭爐烹調，香氣更上一層樓。然而，炭爐煮食受法例規管，近年坊間大多改用煤氣、石油氣或電子爐煮飯，風味大減。

煲仔飯的歷史悠久，據《禮記注疏》記載，周代「八珍」中的第一珍「淳熬（肉醬油澆飯）」和 second 珍「淳母（肉醬油澆黃米飯）」的做法與煲仔飯相若，只是主食稍為不同。

要炮製美味的煲仔飯，器皿、米粒的選擇，火候控制及豉油的調味等均是關鍵。

時至今日，用來製作煲仔飯的器皿已改頭換面，鑄煲、日本砂鍋、電飯煲以至智能煲仔飯機等各有捧場客，但仍以傳統砂鍋最受歡迎。

米飯則宜選用修長的絲苗米，愛其富米香，而吸水性好，還可以吸收配料及油香，散發出獨特的飯香。至於煲仔飯的靈魂——飯焦的形成，可按傳統沿煲身加入豬油，更重要的是掌握火候，再偶然將煲打側，就能烤出香脆可口的飯焦。

豉油汁則是畫龍點睛的調味料，由老抽、生抽、蔬菜汁等調成，鹹中帶甜，有提鮮作用。最好待煲仔飯收火後，揭蓋加入豉油汁，再合上蓋焗一會兒，讓鮮味散佈煲中每個角落。

配料方面，靈活多變，可隨心所欲。臘味、排骨、白鱸、滑雞、鹹魚肉餅、窩蛋牛肉、鮑魚、黑松露、鵝肝、龍蝦……選擇極多，豐儉由人。

小小一煲，盡收各種食材的鮮味、油香，加上焦香甘脆的飯焦，為味蕾帶來大滿足，香飯入口，暖在心頭。



香脆可口的飯焦，是煲仔飯的靈魂。



麻辣海鮮煲仔飯鮮美十足



用鑄鐵鍋製作窩蛋牛肉煲仔飯



配料包括多款臘味，飯粒甘香油潤，配以甜豉油，很滋味。



以蟹的鮮甜，帶出飯的香濃。

## 陳皮仁稔排骨煲仔飯

### 材料（4人分量）

米	560克	調味料	
清水	480克	雞粉	4克
新鮮腩排	280克	蠔油	12克
仁稔絲	60克	生抽	5克
20年陳皮絲	8克	砂糖	2克
薑絲	8克	生粉 / 生油	適量

### 步驟

- 1 將排骨洗淨索乾水分，用調味料醃好；加入陳皮、仁稔及薑絲，備用。
- 2 將白米用清水洗淨。
- 3 將480克水用砂鍋煲滾後，馬上將米倒入再蓋上蓋。
- 4 待水再次滾起時，用筷子將米攪勻，蓋好轉中火再煲。
- 5 趁水分收乾前，把醃好的排骨平放在飯面，轉細火蓋好，至飯熟透即可。

資料提供：馬會「滿貫廳」菜式主廚 林勸飛

