

## 简易台式卤肉饭

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

此食谱十分简单，聚会之前准备一锅，到时只需煮锅白饭，每份盛碗饭，放上蛋、油豆腐，再浇上肉汤汁，放些烫好的青菜、腌渍黄萝卜在旁边，非常可口。

### 材料：

1. 绞猪肉 1 磅（我个人喜欢用 ground turkey，较为健康）
2. 蛋 10 个
3. 三角油豆腐 8 个（2 包）可对切一半
4. 太白粉 2 大匙
5. 黑胡椒粉 1/2 小匙
6. 油 4 大匙
7. 大蒜 8 瓣（切碎约 2 大匙）
8. 油葱酥 4 大匙
9. 酒 2 大匙、酱油 1/2 杯、糖 1 小匙、五香粉 1/4 小匙、水 2 杯



### 做法：

1. 蛋蒸熟，剥壳备用。
2. 绞肉加太白粉、黑胡椒粉搅匀，大蒜切碎。
3. 热油，炒香大蒜，加入绞肉煸炒至略焦。
4. 加油葱酥、酒、酱油、糖、五香粉匙、水，煮开，转小火煮 30 分钟。
5. 加入蛋、三角油豆腐，煮开转小火，再煮 30 分钟即成（也可用电锅蒸 30 分钟）。

### 温馨提示：

1. 没有油葱酥，可用新鲜红葱（shallot）10 颗切碎（约 1/4 杯），用 2 大匙油先炒香酥。
2. 我通常是聚会前一晚做好，让蛋、三角油豆腐泡过夜，要吃之前 1 小时，用再电锅蒸一次，热腾腾地更为入味。
3. 请按聚会人数，照比例倍数增减材料。

