



## 基礎燉飯

一般來說煮燉飯是從生米開始，先炒再煮  
全程大約花費 18-20 分鐘左右。

也有較快速的手法，將生米煮成較硬的熟飯，分批冷凍保存，則可縮短後續每次燉煮的時間。

# 從生米開始烹煮

份量為 1-2 人份

## 材料

燉飯米 80 g

洋蔥 1/4 顆 切碎

蒜頭 2 粒 切碎

白酒 50 ml

高湯 200 ml ( 任意高湯 )

橄欖油 2 小匙

奶油及帕瑪森乾酪 適量

鹽、胡椒少許



## 製作

1. 熱油鍋中小火拌炒洋蔥碎至透明，再放入蒜頭碎爆香 ( 注意避免蒜碎過黑 )。
2. 放入生米後持續以中小火拌炒約 3-4 分鐘。
3. 倒入白酒增添鮮味，分次加入基礎高湯，以淹過米粒為準，待米粒吸收高湯後再次加入。
4. 以鍋杓不斷翻攪，米粒吸收高湯後會逐漸糊化，以中小火拌炒 13 分鐘左右，請視喜好調整高湯份量及燉煮時間。
5. 加入奶油及乾酪乳化米飯，並以鹽、胡椒調味即完成。





## 快速操作

若要快速操作，可先將生米煮成較硬口感的白米飯，之後再加工成燉飯料理。

電子鍋版本米和水比例為 **1: 0.8**，選擇快煮選項，若使用電鍋，米水比例則為 **1:0.7-0.75**、外鍋 1 杯水。煮成白飯後可以大幅縮減步驟 3 的燉煮時間。

燉飯米半成品白飯可放涼後可分成數份冷凍保存，下次使用時直接取出不需解凍即可替代生米開始烹煮的步驟 2 中生米，進行後續操作，並持續加入高湯拌炒至需要的口感。

