



## 煮白粥

### 粥

大米稍微洗一下 > 建議把大米洗到水清澈 >

真相：大米稍微洗一兩次，這樣你就不會失去所有的營養

有些人在開始做飯前將大米在水中浸泡一小時

有人說，為了加快程序，把大米在冰箱裡冷凍一夜。溫差會更快地分解大米。

有些人建議使用冷水和大米，然後將溫度煮沸，使水和大米的溫度相同

有些人建議使用熱水和米飯，然後將混合物煮沸

我的經驗是將大米浸泡，然後將其放入鍋中，然後將混合物煮沸。

大米 150g 水 2300g // 米水比例 = 1:10

燒水

存米

等它再次沸騰

然後繼續煮沸 10 到 15 分鐘 >

觀察：大米的大小會開始膨脹，幾乎是原來大小的兩倍。

然後轉至最低溫度並保持煨30分鐘

然後再次高溫加熱 15 分鐘 > 您會觀察到米飯開始變軟，米飯變稠。

這時調整粥的濃稠度【稀粥時用熱水】

建議

用砂鍋>砂鍋有更好的保溫能力。

浸泡大米會有幫助

你必須調整溫度並注意過度沸騰

高溫10分鐘

從最高轉至最輕微的火焰，煮30分鐘

[這種最低的火焰不起作用> 使用稍高的火焰

加入1000年的雞蛋和肉丁\*

30分鐘後最後把火調回最高，再煮15分鐘

My Chinese is not that good. This is a translated version from Google.

Thanks for understanding