

孩子从小就爱吃早餐店的肠粉

，特别是上幼儿园时，能让他把起床气抛到脑后的，也就是那份瘦肉蛋肠了，偶尔还会加上一根火腿肠，小家伙每次都吃得津津有味。肠粉是广东的特色早餐之一，把细腻的大米磨成浆，加上肉沫、鸡蛋、生菜等食材，淋上特制酱油，好吃、营养，还很顶饱。

记得第一次遇到需要居家2个星期，各种面条馒头包子都吃腻的时候，孩子老吵着要吃肠粉，不能出门，只能自己动手做，翻出我的记事本，把以前做肠粉的方法配料又重新复刻了一遍，幸好没翻车，当我把几碟肠粉端上桌，老公和孩子一下就扫光了。下面我把做肠粉的方法分享给大家，只要有大米就都能做。一起来看看吧。

食材准备：大米250克（半斤）、清水500克（一斤）、澄粉150克（三两）、玉米淀粉1勺

豉油将至：大蒜、生抽、老抽、白糖盐 少许

配菜：喜欢吃啥放啥，蔬菜要选择容易熟的叶菜

提前一晚将大米浸泡上，现在天气热，大米记得要放入冰箱浸泡，最少要泡半天，泡好的大米用手轻轻一捏就碎，这样打出来的粉浆才细腻。

把泡好的大米连同浸泡的水一起倒入破壁机里，把大米研磨成细腻的米浆。然后过一次筛，用手指粘上一些米浆捏捏，是滑滑的就行了。

做肠粉的肉可以根据自己的喜好来更换，猪肉、牛肉、鸡肉、虾肉这些都很适合。把肉剁碎后加入生抽、蚝油、香油、淀粉和少许盐、糖拌匀放置着备用。

做肠粉的豉油酱汁，一定少不了大蒜。把大蒜剁碎，入锅煎至金黄，这样大蒜才香。

大蒜炒好后，放入生抽、老抽、白糖、盐、1碗清水煮开，自己尝一下味道，做出调整。

把要做肠粉的食材全部准备好，这样才不会手忙脚乱，生菜洗净后切成段。鸡蛋打成蛋液。用一个小碗装一些食用油，准备一把刷子。另外还有提前腌制好的肉馅。所有食材准备好后就可以开始做肠粉啦。

准备2个平底的不锈钢盘子交替使用，千万别用陶瓷盘，陶瓷盘导热慢。先烧好半锅水，上面放上一个蒸架。用刷子沾点油刷在不锈钢盘子上，淋入一勺米浆晃一下盘子使米浆摊匀，再淋上一勺蛋液，放入一勺肉馅抹开，放几片菜叶，盖上盖子。（每一次舀米浆都要搅拌一下再舀，以免米粉沉底，水粉分离）。

蒸第一盘的时候就可以准备第二盘了，重复以上的步骤：刷油、舀粉浆、放肉馅、蛋液、生菜。第二盘准备好后打开锅盖，粉皮起泡鼓起来就代表熟了，将第一盘拿出来，把第二盘放进去。用刮板把蒸熟的肠粉推成一条，放在盘子里，。

所有肠粉做好后放在碟子里，淋上豉油酱汁就可以开吃啦。自己做的味道一点不输外面呢。

注意：1、因为全程要大火蒸制，所以水要放足。

2、肠粉铲出来后，要用刮板把肠粉残留的一些粉碎铲干净，重新刷油再做第二盘。2个盘子交替制作，效率会高很多。

3、做肠粉的米浆，大米和水的比例为1:2。例：100克大米放200克水。大家可以根据人数自行调整，本文中的配方是4人份的。

4、蒸肠粉时，盘子是很热的，一定要用夹子夹出来，或者戴上隔热手套，以免烫伤。