

# Сифань 稀饭

Сифань - это пресная каша на воде из риса или любого другого зерна (рис, пшено, фасоль, бобы и т.д.). Очень полезна для желудка и всего ЖКТ. Выглядит как жидкая каша или жидкий кисель сероватого цвета. Обычно употребляют с маньтоу (пресные булочки на пару) и яйцами.

## Рецепт для мультиварки

- 1 стакан риса (или другого зерна)
- 1,5 литра воды

Поставить на программу «Молочная каша» на 30-40 минут.

## Традиционный рецепт (порция на 10 человек)

- Промыть 2/3 стакана риса в холодной воде
- В широкую кастрюлю положить промытый рис и добавить 7 стаканов холодной воды
- Варить 40-50 минут на медленном огне до консистенции жидкого киселя
- Подавать к столу в кружках в горячем виде

Для вкуса вместе с рисом можно варить изюм, арахис и др. (можно поэкспериментировать), можно также в готовую сифань добавить сахар.

[китайская кухня](#), [сифань](#), [завтрак](#)

From:  
<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:  
<https://wiki.rtzra.ru/food/sifan>

Last update: **2021/12/19 21:57**

