

溜雞醋香鮮辣酸



溜雞是一道傳統川菜，用料、做法很像我曾經做過的小煎雞，不過芡汁中醬油、醋、糖等各種調料的比例不太相同，而正因為這種比例的不同就形成了完全不同的回味，這個菜醋味較重，酸辣鮮香，很誘人食慾。

材料：雞腿肉 300 克、青椒 50 克（傳統做法一般用萵筍）、蔥 15 克、泡辣椒 30 克、蒜 5 克、姜 5 克、料酒 1 湯匙（15ml）、鹽適量、醬油 1.5 湯匙（25ml）、糖 1 克、醋 1.5 湯匙（25ml）、肉湯（沒有就用清水）40 克、濕澱粉 15 克、油適量

做法：

1、用一把鋒利的刀將雞腿縱向剖開，露出腿骨。將腿骨週圍的肉剝開，用刀背將腿骨從中間敲斷，將腿骨抽出，將去骨的雞腿肉展開，用刀背拍松，切成小塊，加半湯匙醬油和 1 茶匙濕澱粉和少量鹽抓勻醃製。

2、青椒去籽去筋切菱形塊。取碗

一隻，將料酒、鹽、醬油、糖、醋、肉湯、濕澱粉調成芡汁。

3、姜、蒜切末，蔥切段，泡椒剁碎。

4、炒鍋至旺火上燒熱，倒入適量油（比平時炒菜略多一些），放入雞肉炒散，炒變色。

5、加入薑蔥蒜、泡椒同炒，炒出香味。

6、加入青椒塊炒斷生。

7、加入芡汁炒勻即可。

小帖士：

1、雞肉要選雞腿肉口感才好，處理雞腿時，先用鋒利的刀將雞腿縱向剖開，深至雞腿骨。然後將雞腿骨週圍肉剝開，用刀背將雞腿骨敲斷，再將雞腿骨整個剝出來，雞腿骨兩頭連接筋膜地方可以用刀割開，這樣雞腿骨就很容易剝離下來了。然後將去掉雞腿骨雞腿肉展開，用刀背拍松，再切成小塊就行，這樣的雞腿肉可以做很多以雞肉為主料的菜，比如宮保雞丁、小煎雞、花椒雞丁等。

蚝油雞翅

蚝油雞翅這道菜可以說是兼容了傳統魯菜與港式菜餚的新鮮做法。不但保留了雞翅原有的美味與營養，而且將「鮮」這個字提昇到了一個全新的層次，可以說是一道香嫩軟滑、老少皆宜的新派菜餚。

材料：雞翅中、鹽、蚝油、雞精、料酒、醬油、上湯、乾澱粉、食用油、大蔥、生薑、生菜

做法：

1、大蔥切段、生薑切薄片備用。

2、生菜選擇內部的嫩葉洗淨後備用。

3、雞翅中洗淨後用蔥姜、少許鹽醃製 40 分鐘。

4、醃好的雞翅兩面拍上乾澱粉備用。

5、鍋中做底油，6 成熟時將雞翅下鍋煎至兩面金黃後撈出控油備用。

6、鍋中做水，水開後將生菜下鍋焯熟，加少許鹽、雞精炒一下勾芡。

7、將炒好的生菜鋪在盤子上做為「菜底」備用。

8、鍋中做底油，5 成熟時下入蚝油炒出香味後下入煎好的雞翅兜勻。

9、烹料酒、醬油後下入上湯、再下入少許鹽調味，大火做開後變小火將雞翅燒至軟爛。

10、將燒好的雞翅用筷子夾入盤中、大火將鍋中的湯汁收濃。

11、用少許水澱粉將鍋中的湯汁勾好芡後淋在雞翅上即成。



小帖士：

1、雞翅要煎得透一點，這樣不但可以過濾掉多餘的油脂，還可以讓雞翅更容易入味。

2、燒雞翅的湯不用放很多，因為雞翅在燒之前已經有 8 成熟了。

3、步驟 11 的芡最好勾得稀薄一些，這樣不但味道好，而且淋在雞翅上也好看。

土豆青椒燒坨坨肉

材料：五花肉 500G，土豆兩個，青椒六根，乾辣椒八個，八角兩個，桂皮一小塊，姜一塊，老抽 45ML，料酒 15ML，鹽 5G，冰糖兩小塊

做法：

1、五花肉洗淨後，放入鍋內，加入冷水，放幾片切好的薑片，一同大火燒開，撇去浮沫。中火煮至肉熟大概 10 分鐘左右。

2、肉熟後，取出涼晾，切成麻將般大小的塊，放入鍋內，加入乾辣椒，八角，桂皮，剩下的薑片，老抽，料酒、冰糖，加入開水，以沒過肉為準，大火燒開，轉中火加蓋一個小時。

3、一個小時後，加入切好的土豆塊繼續加蓋燜煮 30 個小時，最後十分鐘放入青椒，調入鹽攪勻，大火收汁，即可出鍋。



天氣開始炎熱，太油膩的菜餚會影響人的胃口，不妨試一下沙拉菠蘿雞翼，這道開胃菜酸酸甜甜的，具有增進食慾的作用。

材料：雞中翼(6 隻)、菠蘿肉(150 克)、蔥(1 根)、蒜(3 瓣)

醃料：鹽(1/4 湯匙)、海天金標生抽(1 湯匙)、雞粉(1/3 湯匙)、生粉(1 湯匙)

調料：油(2 湯匙)、蛋黃沙拉醬(2 湯匙)、料酒(1/2 湯匙)、冰糖(1 湯匙)、雞粉(1/3 湯匙)、鹽(1/5 湯匙)、海天金標生抽(1 湯匙)

做法：

1、雞翼洗淨，在背面劃一刀，加入醃料抓勻，醃製 15 分鐘。

2、菠蘿肉切成小塊，放入淡鹽水中浸泡；蔥切段，蒜切片。

3、燒熱 2 湯匙油，炒香蔥段和蒜片，放入雞翼，加入 1/2 湯匙料酒和 1 湯匙冰糖爆炒 1 分鐘。

4、注入 1/3 杯清水炒勻煮沸，加入 1/5 湯匙鹽、1 湯匙海天金標生抽和 1/3 湯匙雞粉調味，加蓋以小火燜煮 5 分鐘。

5、倒入菠蘿塊翻炒均勻，待鍋內湯汁呈濃稠狀。

6、將雞翼和菠蘿盛入盤中，淋上 2 湯匙蛋黃沙拉醬即成。

廚神貼士

1、建議用蛋黃沙拉醬來入菜，它酸甜適口，清爽不油膩，千島醬的味道偏酸，吃多易膩，不建議選用。

2、菠蘿雞翼做好後，要靜置一會兒攤涼，再淋入蛋黃沙拉醬，以免菜餚溫度過高，使沙拉醬融化。

3、應選用較熟的菠蘿肉，較生的菠蘿肉不宜用，菠蘿肉烹調前，要用淡鹽水浸泡一下，可避免食後引發過敏症狀。

4、在雞翼背面劃一刀，一醃製時會更容易入味，二煎制時雞翼會很快煎熟煎透。



沙拉菠蘿雞翼

豆卜即炸豆腐，是將豆腐放入滾油中，炸至內部膨空，外部焦脆金黃而成。

豆卜具有脆實、久煮不爛的特點，很適合拌炒、燉煮成菜，還可以做成客家釀菜。豆卜做法葷素皆宜，但要注意烹調竅門：就是要加入高湯稍煮片刻，待其吸入湯汁後，吃起來會更加入味，絕不遜色於任何葷菜哦！

材料：豆卜(450 克)、乾香菇(3 朵)、紅椒(1 隻)、姜(1 小塊)、高湯(半杯)

調料：油(3 湯匙)、海天金標生抽(1 湯匙)、鹽(1/5 湯匙)、白糖(1/3 湯匙)、香油(1/2 湯匙)、生粉水(1/3 杯)

做法：

1、豆卜對半切塊，紅椒去蒂和籽，切成絲，姜去皮洗淨，切成細絲。

2、乾香菇用清水泡軟，去蒂切成條狀。

3、燒熱 3 湯匙油，放入姜絲和香菇絲，以小火炒至香氣四溢，然後倒入紅椒絲炒勻。

4、放入豆卜翻炒均勻，以小火續煮 2 分鐘。

5、淋入 1/3 杯生粉水勾芡，即可上碟。

廚神貼士

1、姜絲和香菇絲要用小火炒至香氣四溢，開大火則容易炒焦，逼不出差的香味。

2、豆卜要切開，烹調時才會吸入湯汁的鮮味，未切開的豆卜燜煮時較難入味，會淡而無味。

3、要使豆卜鮮味濃，要用雞湯或高湯來烹煮，用清水來煮的話，豆卜的味道較淡。

4、起鍋前淋入生粉水，可讓湯汁變得濃稠，並附著在豆卜上，使其味道更香濃鮮美。

薑汁素豆卜



原
料：老鴨一隻（約 600 克）
北沙參 60 克 玉竹 60 克 老薑 2 片 清水 2000ml 鹽 1/2 茶匙（3 克）

做法：

1）將北沙參和玉竹用清水清洗乾淨。北沙參瀝乾備用。玉竹放入用清水浸泡 30 分鐘。老薑去皮切成片。

2）老鴨洗淨，剁成大塊，一隻鴨子大約剁成 8 到 10 塊。用清水洗淨鴨塊，瀝乾水分。

3）把鴨塊放入湯鍋中，一次性倒足清水，不要蓋蓋子，大火加熱，水開後撇去浮沫。

4）蓋上蓋子，改成小火煲 30 分鐘。30 分鐘後，關火用勺子撇去湯麵上的鴨油。然後放入北沙參，玉竹和薑片，再蓋上蓋子，繼續煲制 1 個半小時。食用前放鹽調味即可。

小帖士：

1. 這款湯，是春夏季常用的滋補湯品。有滋陰潤燥，使皮膚柔嫩細膩的功效。

2. 沙參有南沙參和北沙參的 2 種，它們的功效相似，都可以潤肺止咳、養胃生津。北沙參滋陰潤燥的功效較強，而南沙參清熱祛痰的作用較好。但作為日常煲湯，選用北沙參更為常見。

3. 常飲用玉竹煲的湯，皮膚會有潤澤的改善。購買玉竹時，最好選擇透明呈白色的，黃色的玉竹口感有點酸味兒，但營養價值一樣。

4. 玉竹在煲湯前，提前用清水浸泡 30 分鐘，再下鍋，煲出來的湯味道更好。

5. 鴨子油份比較多，煲制 30 分鐘後，現將煮出的鴨油撇掉，會使湯煲出來後，顏色更透亮，口感也更清爽。

番茄燜冬瓜

冬瓜營養價值高，防止人體發胖、增進形態健美有重要作用。冬瓜不含脂肪，碳水化合物含量少，故熱值低，屬於清淡性食物。夏秋季經常吃些冬瓜，對於一般人群或是體重偏高的人群，都是有益的。冬瓜自古被稱為減肥妙品。

《食療本草》說：欲得體瘦輕健者，則可常食之；若肥，則勿食也。每 100g 冬瓜含：脂肪 (0g) 熱量 (11Kcal) 故現代醫學研究認為，冬瓜與其它菜不同的是不含脂肪，含鈉量極低，有利尿排濕功效。冬瓜與番茄同燜，具有減肥美容的功效。

材料：冬瓜 500 克、番茄 2 個、一點薑末、鹽、味精、蔥花

做法：

1、冬瓜去籽、去皮，切片或切塊；番茄洗淨，去蒂，切塊。

2、炒鍋入油放入薑末炒香，再加入番茄翻炒個一兩分鐘。

3、放入冬瓜，鹽，味精，翻炒幾下後，加入適量水，，加蓋燜煮至冬瓜熟透即可。

