



蜜汁雞肉串

原料：雞胸肉 200 克、蛋清半隻、1/4 小勺食用油、竹籤適量。

調味料：豉油雞汁一大勺、糖一小勺、鹽、花椒粉、孜然粉和洋蔥碎適量。

蜜汁：蜂蜜一小勺、海鮮醬兩小勺。

做法：

- 1、將雞胸肉洗淨，豎著一切為二（如有雞脆骨，可同時剝開）。
- 2、洗淨洋蔥，去皮後切取其中的 1/5。
- 3、將洋蔥用刀切成洋蔥碎粒。
- 4、雞胸肉切成 1-2 公分見方肉丁，放入碗中。
- 5、接著放入原料中標注的調味料。
- 6、最後放入半隻蛋清，用手將雞肉丁和調味料抓勻，放置冷藏室。
- 7、醃製 10 分鐘後，把雞肉丁依次串在竹籤上。
- 8、取一隻平底鍋放在燃氣灶上，倒入少許食用油。
- 9、待鍋熱後調至小火，將串好的雞肉串平攤在鍋中。
- 10、待一面焦黃後翻面。
- 11、接著蓋上鍋蓋，待另一面焦黃。
- 12、用竹籤扎一下雞肉，可輕鬆穿透後關火，刷上調好的蜜汁即可食用。

小貼士：

- 1、可選用雞胸肉或雞腿肉，但雞胸肉口感更嫩滑、易入味、也易熟。
- 2、盡量把雞肉切成 1.5-2 公分大小一致的肉丁，這樣在煎制的過程中可使其均勻受熱，同時成熟。
- 3、要加入適量的洋蔥粒，洋蔥本身富含的汁液和味道可以使雞肉的口感變得更加鮮美多汁。
- 4、煎制過程中，要上下左右盡量多翻面幾次，這樣可盡快煎熟雞肉串。
- 5、最後在雞肉串要刷上一層用蜂蜜和海鮮醬調製好的蜜汁。

材料：雞胸肉一塊、現熬的紅油 25ML、鹽 4 克、糖 5 克、醋 10ML、花椒粉 5 克、姜蓉適量、香蔥適量、雞湯 10ML。

做法：

- 1、雞胸肉洗淨後放鍋內倒適量水，再拍塊姜一同煮開，撇去浮沫，中火煮至雞肉熟透立刻撈出晾涼。
- 2、香蔥切細絲，姜剉成蓉備用。雞胸晾涼後，用手撕成細絲。
- 3、在撕好的雞絲內，調入紅油、鹽、糖、醋、花椒粉、姜蓉、香蔥、雞湯拌勻即可。

小貼士：

- 1、做這道菜需要充足的時間，因為撕雞肉會花很多時間，盡量撕得細點。
- 2、用現熬的紅油來拌雞絲會更香。
- 3、香蔥絲也要切得盡量細一些與雞絲配在一塊吃，非常香，也很開胃。

川式怪味手撕雞



滋味素釀紅椒

材料：紅椒 4 個、豆腐乾 2 塊、雞蛋 1 個、小蔥 1 截、澱粉 1 大勺。

調味料：孜然粉 1 茶匙、黑胡椒粉少許。

做法：

- 1、豆腐乾切碎。
- 2、加入切碎的蔥花。
- 3、加入一大勺玉米澱粉。
- 4、加入孜然粉。
- 5、加入黑胡椒粉。
- 6、將雞蛋打入碗中。
- 7、充分攪拌均勻，做為餡料待用。
- 8、紅椒洗淨，切去 1/3。
- 9、剩餘的 2/3 部分將籽挖出。
- 10、挖空的紅椒放入盤中，刷一層油。
- 11、包上保鮮膜，扎一個小孔，放入微波爐，高火加熱 1 分鐘。
- 12、在紅椒中填滿餡料，再次包上保鮮膜，高火加熱 5 分鐘即可。

小貼士：

- 1、豆腐乾盡量切碎，既容易填入紅椒，也使口感更佳軟嫩。
- 2、孜然粉與黑胡椒的加入，為餡料增添了特殊的風味，可根據自己的喜歡增減。
- 3、紅椒留下做外殼的部分，盡量留多一些，太淺不易填充餡料。
- 4、加熱時間僅供參考，可根據自家微波爐功率調節，加熱至餡料凝固，用牙籤扎入測試一下，拔出無粘稠狀餡料粘連即代表熟透。

滋味啤酒鴨

鴨肉性寒、味甘、鹹，歸脾、胃、肺、腎經。可大補虛勞、滋五臟之陰、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津、止咳自驚、消積、清熱健脾、虛弱浮腫。特別適合夏秋食用，不上火，不易發胖。

鴨肉中的脂肪酸熔點低，易於消化。所含 B 族維生素和維生素 E 較其他肉類多，能有效抵抗腳氣病，神經炎和多種炎症，還能抗衰老。鴨肉中含有較為豐富的煙酸，它是構成體內兩種重要輔的成分之一，對心肌梗死等心臟疾病患者有保護作用。

材料：鴨半隻、啤酒 600ml、青紅椒、蔥姜蒜。

配料：生抽、老抽、糖、鹽、八角一個。

做法：

- 1、準備材料。
- 2、鴨洗淨切塊，辣椒切塊。
- 3、炒鍋熱油，放乾辣椒、姜、蒜爆香，放鴨肉翻炒。
- 4、大火煸炒至鴨肉收幹不出水，並且炒出部分鴨油。
- 5、加生抽、老抽、糖、一個八角炒至上色。
- 6、加入一瓶啤酒。
- 7、大火燒開後，改中小火燜十分鐘。
- 8、待湯汁基本收乾時加青紅椒、蔥花即可起鍋。

小貼士：

- 1、啤酒能去腥之外，還能起到脆嫩、提鮮的作用，所以不需要再加料酒。
- 2、半隻鴨子用 600ml 剛好一瓶啤酒的量，不用再加水。
- 3、鴨皮油多，所以無需加多油，一點點能炒香姜蒜的即可。
- 4、用啤酒燉煮鴨肉，鴨湯會有很濃郁的啤酒味，不過久煮後酒味就會漸消，最少煮 30 分鐘以上。
- 5、香料份量宜少不宜多，目的在於提昇啤酒鴨的鮮香味，放太多香料容易搶了主味。所以我祇放了一個八角，不放也會很好吃。



西瓜皮雞肉餅

原料：雞胸肉 100g、乾木耳 5g、胡蘿蔔 30g、西瓜皮 100g。

輔料：雞蛋 1 個、蚝油 10g、生粉 10g、鹽 2g、食用油適量、蒜瓣 3 枚、薑片 3 片。

做法：

- 1、乾木耳用溫水提前泡發 20 分鐘。
- 2、西瓜皮去除紅瓢，去除綠色外皮，洗淨備用。
- 3、西瓜皮擦絲，用鹽適量醃製片刻，擠掉水分。
- 4、胡蘿蔔擦絲，加入到西瓜皮絲中。
- 5、泡發好的木耳，洗淨後，去除老根，剝碎，加入西瓜皮絲中。
- 6、雞胸肉剝碎成泥，同西瓜皮絲，木耳碎，胡蘿蔔絲混合。
- 7、混合物中加入一個雞蛋，生粉，蚝油，攪拌均勻。
- 8、最後加入剝碎的薑末，蒜末，繼續攪拌均勻。
- 9、平底鍋倒入適量食用油，將雞肉泥混合物攤成小圓形，慢慢小火煎制，一面金黃後翻面，煎至 2 面金黃即可。



酸奶泡菜炒菲力

食材：菲力牛肉 250 克、泡菜 200 克、酸奶少許、洋蔥 50 克、色拉油 4 湯勺、蔥蒜末少許、乾紅辣椒少許、香油少許。

做法：

- 1、牛肉切成 1 厘米見方的小塊，淋入少許生抽調味，加入 2 大少酸奶拌勻後點少許色拉油醃製 30 分鐘。
- 2、鍋中倒入 3 湯勺植物油，冷油下鍋快速滑炒變色後盛出，變色即可否則肉質會變老。
- 3、鍋中留底油爆香蔥蒜後加入乾紅辣椒翻炒幾下倒入蔥末翻炒 2 分鐘左右，待洋蔥沒有辛辣味即可，這時候加入泡菜轉大火翻炒。
- 4、泡菜至少要炒 2-3 分鐘，然後加入牛肉快速翻炒拌勻，加入少許生抽調味，淋香油出鍋即可。



豆豉油渣空心菜

原料：空心菜梗、花肉、風味豆豉、大蒜。

做法：

- 1、空心菜取菜梗，底部老根去除，切 1 厘米左右的小段。
- 3、五花肉切小片，大蒜剉成蒜末備用。
- 3、起油鍋，下入花肉中小火煸炒至金黃色，油脂充分析出。
- 4、盛出油渣，鍋底留一點點油，爆香蒜末和豆豉。
- 5、下入空心菜梗大火爆炒至變色。
- 6、烹入料酒和生抽，添加一點點糖調味。
- 7、下入炒好的油渣，兜勻出鍋。

小貼士：

- 1、豆豉可以選擇自己喜歡的種類。
- 2、炒好的油渣也可以不盛出，取出多餘的油後，直接下空新菜丁炒，盛出的油渣最後放入，油渣乾香不會塌濕。
- 3、空心菜梗下鍋後要用急火快炒，才不失營養和風味。
- 4、豆豉是鹹的，所以無需再加鹽。