

花生酒釀炆雞腳

譚鄭瑛玲著

大粒花生 300g, 浸一小時
大雞腳 15 隻, 去指尖, 拖水
生羌 6 片
酒釀 2/3 量杯
腩排 30g, 拖水
上湯 2 量杯

炆料:- 八角 2 粒
桂皮 1 小片
冰糖 1 小塊
生抽 1 湯匙

1. 將花生放入 2 量杯水中, 煮一小時至稔.
- 2.
2. 熱鍋落油, 爆香羌片, 放入雞腳, 畧炒.
3. 將腩排加入花生中, 再加入上湯及炆料, 炆一小時至花生及雞腳夠焗, 最後加入酒釀, 炆 10 分鐘,
4. 取出腩排切塊, 与雞腳, 花生, 一同上碟供食.

注: 雞腳含豐富膠質, 益骨骼.