

## 7.7 大廚師 - 三杯雞

三杯雞到底是那三杯？

最早原先是 一杯油 一杯酒 一杯醬油

每個師傅做法不一樣

而且餐館的火侯還有器材跟家裡還是不一樣，

所以我會想以家裡都可以做的方法教大家

### 材料：

- 無骨雞腿肉
- 醬油, 糖, 米酒, 麻油, 黑醋, 蠔油
- 蒜頭, 薑片, 洋蔥, 辣椒
- 高麗菜, 九層塔

### 做法：

- 用無骨雞腿肉先以少許醬油, 少許糖, 蒜頭, 米酒 醃漬至少三小時 (為了食物衛生安全, 請儲存至 4c 以下的冰箱保存)
- 醃好之後, 先以平底鍋將雞皮煎的香脆, 雞肉煎 8-9 成熟, 之後切丁, 最好一口一個
- 另起一炒鍋, 下油爆香薑片還有蒜片, 小提醒不要全用麻油, 最好混一些油, 以免高溫讓麻油變苦 (麻油燃點較低)
- 當薑片還有蒜片成美美的古銅色, 下洋蔥, 高麗菜小炒兩下 (喜歡辣的還可以放兩三根辣椒),

- 放雞肉, 下味道, 味道為, 少許糖, 醬油糕, 一點黑醋, 一點蠔油  
快炒的重點之一就是要燒到醬料, 當您的醬下去, 鍋子ㄟㄟ做響那  
就是成功的開始拉

最後重點就是起鍋前 5 秒在下少許米酒, 九層塔, 還有幾滴麻油~ (這幾  
種東西都是一煮久就會沒味道的)