

10.17 大廚師 - 板栗冬菇竹筍燒雞

材料:

嫩雞 1 只、板栗 25g、冬菇 5 只、竹筍 2 段

乾辣椒適量、蔥 2 根、薑 5 片、蒜 3 瓣、八角 2 粒

冰糖 4 粒、老抽 1 湯勺、料酒 20g

做法:

1. 準備食材：將冬菇加開水泡發，直至柔軟
2. 板栗的去皮方法有很多種，通常方便的可採用微波爐加熱法，30 秒左右即可，也可採用熱水加鹽浸泡法
3. 竹筍洗淨切片或者塊都可以，然後將竹筍加鹽焯水去澀
4. 清洗好的雞斬成塊
5. 涼水入鍋，加蔥、薑、料酒焯去血水
6. 熱鍋燒油，加入冰糖，化開後，倒入雞塊，上色
7. 這時再放蔥、薑、蒜、乾辣椒、老抽、八角
8. 翻炒雞肉約 3 分鐘後，加入輔料，板栗、冬菇、竹筍、料酒和少許水沒過食材即可
9. 燉煮期間要不停的翻過以避免粘鍋，大概燒 20 分鐘後可加調味料，10 分鐘後即可出鍋

甜品配：竹蔗馬蹄山楂糖水

材料：

馬蹄 900g、甘蔗 200g、冰糖適量、山楂少許

做法：

1. 馬蹄先用水煮後，去皮
2. 甘蔗削去外皮，一根豎著劈成四瓣
3. 將所有食材放入加了 2L 水的鍋裡，煮 45 分鐘即可，最後加入冰糖便於斟酌調味。

功效：

馬蹄具有清熱潤肺、生津消滯、舒肝明目、利氣通化的作用。這裡可以不去皮，外皮也有清熱的功效，只是為了便於入口。根據個人喜好即可。