

涓 杓漢兼姪緬 - 涓 洑鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簍 - 鏗 几 棉 錦 疼 汉 緬 惧 施 浜 ゆ 侯 腊味浸娃娃菜

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸緬2007/11/02 11:46

广式腊味以腊肠、腊肉和腊鸭居多，其味甘腴鲜香，又无湖南腊肉般过咸，最适合与清淡的食材同烹，将腊味甘甜之味诱发出来。秋风一起，小凝便爱吃广式腊味，由于腊味较为干硬，需经沸水煮过切片，再下锅煸出余油，才能使娃娃菜更加鲜甜，而腊味则入口软糯鲜香。

烹制材料(四人份)

材料：娃娃菜(3棵)、腊肠(2条)、腊肉(114克)、姜(2片)、蒜(2瓣)

调料：生粉(1/2汤匙)、油(1汤匙)、米酒(1汤匙)、浓缩鸡汁(1/2汤匙)、白糖(1/4汤匙)、盐(1/3汤匙)

- 1 腊肠、腊肉洗净，放入沸水中煮2分钟，捞起过冷河沥干水待用。
- 2 将腊肠和腊肉切成薄片；姜蒜去皮，都切成片；将1/2汤匙生粉和3汤匙清水调匀成生粉水。
- 3 娃娃菜掰去老叶，洗净后一切为四份，沥干水待用。
- 4 烧热1汤匙油，放入腊肠、腊肉以小火煸至出油，倒出锅内余油后，放入姜蒜片爆香。
- 5 倒入娃娃菜后，加入1汤匙米酒、1/2汤匙浓缩鸡汁、1/4汤匙白糖、1/3汤匙盐和1碗清水拌匀煮沸，以小火慢炖10分钟。
- 6 待汤汁近乎收干，淋入生粉水勾芡，即可上碟。

厨神贴士

1、由于腊味经晾干后失水较多，质地烟韧，用来蒸饭时，直接切片与饭同蒸，可使腊味软烂美味；用来拌炒时，建议腊味经水煮至软、取出切片和下锅煸出余油三步，才能使成菜风味更佳。

2、腊肠和腊肉要煸出油，避免成菜过于油腻和热量过高，应以小火干煸至出油，再放姜蒜片爆香，过大的火候易使腊味烧焦。

3、娃娃菜水份足，久煮易出水，注入清水焖煮时不宜多，否则汤水过多，难以勾成芡汁。