

滑 杓漢兼姪緬 - 滑 洙鏃鐃二逢鑑伴栢鏃朵簍 - 鏃儿棉錦冬汉紺愼施洪ゆ候 巧用剩下火鸡，做出五道中国菜

美食

浣滬

鎏賤龔浜庸細2007/12/06 13:26

每当感恩节过后，如何处理吃不完的火鸡，实在是令人头痛的问题。火鸡三明治虽然是简单的办法，但却也稍嫌缺乏创意，下列几种中式(亚洲)料理可以运用剩馀的火鸡，也能满足你习惯的口味。即便在未来，製作这些菜色时，你也不妨c 没鸩Y 嫫淥 饴啖 涂 櫛 幕鸩θ猓 残殤 轄】档囊G蝗

1、咖哩火鸡

材料：1包冷冻芥兰菜煮熟后沥乾、2杯煮熟的火鸡肉切丁、1罐低盐蘑菇汁、1/4杯低卡美乃滋、1又1/2匙柠檬汁、1匙咖哩粉、1杯调味过的小麵包丁。

製作方式：在8英寸正方形烤盘中排好芥蓝菜，再铺上火鸡肉。使用一个小碗将蘑菇汤、美乃滋、柠檬汁和咖哩粉混合。将酱汁与烤小麵包淋在火鸡上。将烤箱预热至350度，烤20到25分钟即可。

2、火鸡炒饭

材料：4杯冷饭、8盎司煮好的火鸡、2颗蛋、1/2杯豆子、青葱、1个中型洋葱切成小方块。调味料根据口味可使用酱油、蚝油、盐、胡椒等。

製作方式：用筷子轻轻把蛋打散，加入少许盐，需要时还可加上蚝油。将火鸡肉切丁，葱和洋葱切成小方块。热锅后加入油，将1/2的蛋倒入锅中，以中火烹煮，翻面一次。同样方法处理另一半的蛋汁，将蛋切成薄的小条，取出备用。

低卡低脂的火鸡肉，更符合健康的要求。

用大火翻炒洋葱与豆子，再取出备用。在锅内加入更多油，用中火拌炒冷饭，加入酱油、盐、胡椒和蚝油调味。放入鸡肉、洋葱、豆子等配料，充分均匀地拌炒。最后加入鸡蛋，并以青葱装饰和增加味道，好料10分钟就可上桌。

3、中式火鸡汤

材料：火鸡肉、4根芹菜、1颗小洋葱切丁、新鲜薑片、2颗大蒜切碎、2份罐头鸡高汤、1束荷兰芹、加入额外水盖住材料、2杯未加工的糙米、1匙五香粉、1匙乾香菜、1匙芝麻油、3棵小红萝卜切丁、1颗中式cr心菜、盐和胡椒适量。

製作方式：将鸡肉与前六项材料放入汤锅中，加入水与高汤，先以大火煮沸。煮沸后转小火，加上锅盖慢煮3小时。使用滤网将小骨或肉渣清除乾m琛T谿乐屑尤氩倭住 速惴邸 悴恕 手橄汀 炆懿

『痛且孕』餛飩 0分钟，直到糙米充分煮熟。加入切丁的cr心菜再煮5分钟，好汤大功告成。装碗后，不妨加入葱、荷兰芹、新鲜薑片，更添美味。

4、火鸡肉粥

材料：火鸡肉和骨头、1/2杯白米、6杯水、1匙盐、1/2杯花生、莴苣、中国芹切丁、青葱切丁、蚝油、芝麻油。

製作方式：将火鸡肉、骨头、水、米入锅，慢火熬煮4至6小时。装碗后，按照每人口味增加装饰或调味，可加入上述配料或调味汁，也可按照你的喜好，搭配酱菜或咸鸭蛋，风味更加。

5、火鸡炒麵

材料：1杯豆芽洗m枇に 颗红色甜椒切丁、2杯新鲜蘑菇清洗切半、1或2根芹菜、2棵红萝卜剥皮切条、1/2颗洋葱剥皮切丁、1颗大蒜。调味汁可使用1/2杯鸡高汤、1大匙蚝油、1大匙黑酱油、盐和胡椒、油、3杯煮熟的火鸡肉丁、2杯子份量的麵条。

製作方式：清洗和准备所有材料。把调味汁混合在一起。加热油锅，先拌炒蘑菇，炒好备用。再加更多的油，拌炒芹菜和红色甜椒，炒好备用。再炒葱和大蒜。将火鸡加入锅内，烹调一分钟，将备用的材料倒回锅中，再加上豆芽菜。加入调味汁拌炒所有材料，待熟了并入味之后，加上麵条稍炒一翻，中式的火鸡炒麵即可上桌。