

滑 枸 欖 兼 茄 翅 - 滑 球 鑊 工 逢 鑊 伴 櫛 鑊 朵 羹 - 鰱 儿 櫛 錦 冬 汉 紺 慎 施 洪 ゆ 侯

柠檬鸡

美食

浣漏

鎏賤戔浜庸細2008/02/18 16:42

原料：

鸡腿肉1200克，鸡蛋1个，面粉1杯，柠檬2～3个，橘子1个。

辅料：

A料：甜料酒1大匙，盐2小匙，香油、黑胡椒各半匙，鸡蛋1个。

B料：柠檬汁、甜料酒各1大匙。

做法：

- 1、柠檬洗净、橘子去皮，均切滚刀块。
- 2、鸡腿肉洗净、切小块，放入碗中加入A料腌15～20分钟；鸡蛋打入大碗中，再加入面粉调匀成面糊备用。
- 3、锅中倒入3杯油烧热，鸡腿肉分别沾裹面糊放入锅中炸呈金黄色，捞出、沥干油分。
- 4、锅中留下1大匙油烧热，放入炸好的鸡腿肉、其他材料及B料略拌即可。

Tips：

鸡肉含丰富的蛋白质，而柠檬及橘子则含有大量维生素C、维生素P，可刺激食欲，更能提供丰富的营养，是一道平日可多食的美味佳肴。

特色：

柠檬鸡口感清爽，具有补血作用，而鸡汁对于手术后或贫血体衰者，也有滋补功效，适合全家人食用。