

大廚師: Esther
日期:Nov.6 2010

辣子炒鸡

材料:

1. 帶骨雞腿 2-3 隻約 300g 左右
2. 薑 100g
3. 大蒜 1 球
4. 花椒 1 湯匙
5. 乾辣椒 2cup
6. 薄荷葉或香菜少許

雞肉醃料:

盐，生抽，淀粉，料酒，香醋或老陳醋

做法:

- 1，將薑拍切，大蒜切好；乾辣椒掰开两半；薄荷叶少许。
- 2，鸡腿切块，加入調味料醃 15 分钟左右。在醃雞肉的时候可以放 1 茶匙的香醋或老陈醋
- 3，將 3/4cup 油放入炒锅内，大火热至油温 40 度，转中火，放入花椒，待花椒香味出来，颜色稍变，放入辣椒，用炒勺轻翻至辣椒的辣香味出来，颜色油亮，质感干脆时，加入拍好的大蒜，翻炒几秒钟，将火调大，待油温一上来，立刻倒入鸡块，快速翻炒至鸡肉熟透，即可出锅如盘。可在盘子一边放上少许薄荷叶，起个赏心悦目之效。