

大廚師:敏娜  
日期:Jul. 2 2011

## 冬菜炆鴨

材料：

走地鴨一隻，冬菜，青菜（最好是波菜或百加利），

調味料：

老抽少許，糖少許，玉米粉或馬蹄粉少許

做法：

- 1 將鴨洗淨，用少許老抽擦鴨全身
- 2 將鍋燒熱後將鴨放入鍋中(鴨肚朝下)不動，直到熱出鴨油，將鍋搖動幾下，鴨頭鴨尾再煎一會，尤其是鴨尾，可煎出不少油，再小心將鴨翻身，將兩邊煎到金黃色，小心把鴨取出，鍋中的油倒出全部不要，將鍋子洗淨。
- 3 冬菜洗淨搾乾水份，乾鍋翻炒冬菜，直到有香味，將鴨放在冬菜上，加水到與鴨同高，水開了轉中小火，炆(燜)約半小時，試味道，加冰糖，煮到用筷子一下可穿過鴨最厚的肉即可
- 4 青菜用滾水加少許鹽少許油燙過，鴨放在盤中，青菜圍四邊，把鴨汁用玉米粉或馬蹄粉打薄芡，淋在鴨子上即可