

棗栗燜雞與淡菜燒雞



棗栗燜雞（4人份）

【材料】

雞腿2支（12兩）、紅棗6粒、栗子2兩、薑4片、核桃末、杏仁末各1小匙。

【調味料】

醬油3大匙、水1杯、糖2大匙。

【作法】

1. 雞腿剝塊，滾水中川燙，取出

洗淨、瀝乾水份。

2. 紅棗泡水、洗淨去核，栗子泡軟、去除外膜。

3. 起油鍋，用2大匙油爆香薑片後，下雞塊、紅棗、栗子及調味料，以大火煮滾，再轉小火燜煮（約30分鐘）至汁液快乾時，起鍋裝盤，最後撒上核末與杏仁末即可。

【妙廚筆記】紅棗去核再烹調，較不會燥熱。

【貼心叮嚀】紅棗、栗子含蛋白質、脂肪、碳水化合物、醣類、磷、鈣及維生素C，具有補腎強筋、益氣生津、補脾健胃、活血潤膚、增加身體免疫力之效，對氣血不足者，大有裨益。

淡菜燒雞（4人份）

【材料】

雞腿2支（12兩）、淡菜2兩、薑4片、蔥段1支。

【調味料】

醬油2大匙、水1杯、糖、蒜茸、辣椒醬各1小匙。

【作法】

1. 雞腿剝塊，入滾水中川燙，取出洗淨、瀝乾水份。
2. 淡菜用溫水浸泡1小時至軟，洗淨（用手剝洗，尤其腹溝深處泥沙及需拔除1條羽毛狀划水羽足）撈起。
3. 起油鍋，用2大匙油爆香蔥段、薑片後，放入雞塊、淡菜及調味料，以大火煮滾，再轉小火燜煮約25分鐘，至肉爛即可食用。

【貼心叮嚀】淡菜為一種貝肉乾，含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵以及菸酸、核黃素，具補肝胃、益精血、提神等功效。而體弱多病、食欲不振、容易疲勞者宜多食；尤其對婦女十分滋補，常食補身養顏。

■