

# 香料雞排養生汁

雞肉和參類最為搭配！無論燉湯、香煎、燒烤都很對味。縱使略澀的雞胸肉，也能因為被藥膳醃製過而更加香潤可口。挑選沒骨的雞肉，倒也擷取西式餐飲的優點，體貼懶得嗑骨頭、或怕壞了吃相的人。

## 材料

### 主料

雞胸肉……………180 g  
新鮮丹參葉……………2 g  
新鮮丹參條……………20 g  
紅棗……………20 g  
香菇……………10 g  
洋菇……………20 g  
紅蘿蔔……………40 g  
綠蘆筍……………80 g  
迷迭香……………5 g

### 調味料

胡椒鹽……………2 g

## 作法

1. 取少許丹參條切成碎末，和胡椒鹽調味成醃汁備用。丹參葉切碎備用
2. 剩餘丹參條加少許水熬煮成醬汁，並加入紅棗使味道更為甘甜
3. 雞胸肉洗淨後，以作法1的醃汁調味20分鐘後，再用炭烤方式煎熟
4. 紅蘿蔔削型清燙至熟。綠蘆筍切段和香菇、洋菇拌炒成配菜擺盤
5. 淋上作法2的醬汁、撒上作法1的丹參葉裝飾即可食用



陳慶麟  
臺灣觀光學院專任技術助理教授

一人份

