

滋味小食

360

串燒沙爹雞肉

串燒雞翼

串燒雞腎

辣汁燒滷水雞腎

烤雞腩

越式串燒排骨

金沙骨

雜錦香腸串

串燒海鮮

蒜茸焗大蝦

烤明蝦

蜜汁串燒螺

葡式焗生蠔

串燒蜜汁白鱈

串燒黃鱔

焗烤

煎炸

爆炒

超過300款惹味火辣小吃

狂掃街邊的經典、流行與地道！

家常材料，製作方便

抵擋不住的刺激和回味！

焗烤、煎炸、爆炒、蒸煮……

絕對不一般的超值，令您心動！



鄧秀梅 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

滋味小食

360

蘇打燒爐水餃
荷葉餅
葡式串燒排骨
豉汁滑雞
豉汁蒸排骨
豉汁蒸大蝦
蒜明蝦
豉汁串燒蜆
葡式焗生蜆
串燒豉汁白鱈
串燒黃鱔
豉汁大鱔
燒乳豬
豉汁芥末魚柳
醬燒魷魚
煎魚塊
豉汁魚腩
蒜茸焗竹蠔子
豉汁滑鮮魷
蒜茸焗梅菜肉
葡式蒜茸焗肉片
焗龍蝦
焗魚腩

鄧秀梅 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

本書食譜內文材料重量均以公制表示，若要換算為司馬斤兩，
可按每40克=1兩為計算標準

輕鬆入廚樂

滋味小食360

編著

鄧秀梅

編輯

余紅霞

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真 2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3082

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年七月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3590-3



前言

小吃的魔力

小吃亦稱小食，是不到正餐時間，用來「墊補」肚子或是吃着玩兒的食物。具有容易購買、款式及味道多樣、份量偏少及不會飽肚的特色。

香港衛生署的醫生指出：「兩餐正餐之間的健康小食是成長中兒童所需卡路里的主要來源，有助他們補充水分和體力」，看來小食對維持身體健康也有其積極意義。

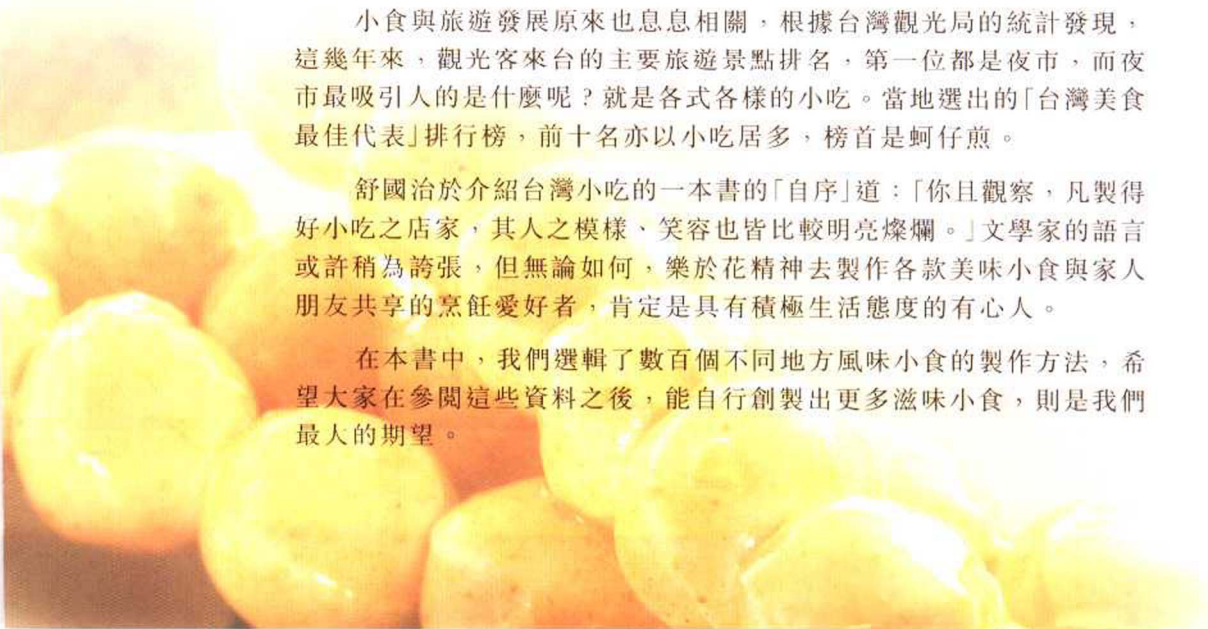
在民俗學家的心目中，小吃相對於盛宴佳餚更具鄉田野趣，是民間文化的結晶、俗民美學的呈現。

歷史學家謂：小吃最能表現一個地方的特色和社會的變化。諸如北京這個古都，幾百年來大小貴族千萬臣民在這裏休養生息，於是造就了一種全國各地難以望其項背的「小吃文化」，小吃品種超逾600款以上。河南開封的小吃多數都跟宋文化有關，因為如今的開封即當年的東京汴梁，在宋朝時是擁有百萬人口以上的世界級大都會，小吃自然也就別具特色。新加坡立國只有數十年，但地理位置使它成為一個小歐亞文化熔爐，它最具代表的馬拉小食「撈雜」(Rojak)，是將很多不同的材料例如水果、青瓜、乾豆腐、油條、糖、檸檬、辣醬等撈在一起，恰好反映其社會組成特色。

小食與旅遊發展原來也息息相關，根據台灣觀光局的統計發現，這幾年來，觀光客來台的主要旅遊景點排名，第一位都是夜市，而夜市最吸引人的是什麼呢？就是各式各樣的小吃。當地選出的「台灣美食最佳代表」排行榜，前十名亦以小吃居多，榜首是蚵仔煎。

舒國治於介紹台灣小吃的一本書的「自序」道：「你且觀察，凡製得好小吃之店家，其人之模樣、笑容也皆比較明亮燦爛。」文學家的語言或許稍為誇張，但無論如何，樂於花精神去製作各款美味小食與家人朋友共享的烹飪愛好者，肯定是具有積極生活態度的有心人。

在本書中，我們選輯了數百個不同地方風味小食的製作方法，希望大家在參閱這些資料之後，能自行創製出更多滋味小食，則是我們最大的期望。





目錄

前言 3

焗烤

串燒沙爹牛肉 12

竹籤牛肉 12

美式椒鹽牛仔骨 12

蔥燒肥牛卷 13

乾烤咖喱羊肉串 13

新疆烤羊肉串 13

香草燒羊肉 14

雞軟骨串 14

辣味燒雞串 14

串燒沙爹雞肉 15

串燒雞翼 15

串燒雞腎 15

辣汁燒滷水雞腎 16

烤雞脯 17

越式串燒排骨 17

金沙骨 18

雜錦香腸串 18

串燒海鮮 18

蒜茸焗大蝦 19

烤明蝦 19

蜜汁串燒蠔 19

葡式焗生蠔 20

串燒蜜汁白鱈 20

串燒黃鱈 20

香燒大腸 21

燒魚串 21

韓式芥末魚柳 21

醬燒魷魚 22

章魚燒 23

烤紅魷魚頭 23

蒜茸焗竹蛸子 24

孜然烤鮮魷 24

錫紙酸梅烤魚 24

越式蒜茸焗青口 25

燒鴨舌 25

齋燒鴨 25

糖燒甘薯 26

串燒鴛鴦卷 26

粟米串燒 26

燒波蘿 27

煙腩番茄 27

香草牛油包 27

孜然燒五香豆乾 28

味噌烤豆腐 28

沙茶醬燒豆盒 28

甜囡薯茸 29

海苔酥片 29

芋茸腐皮件 29



煎炸

蘿蔔絲餅 32

天津煎餅果子 32

韭菜盒子 32

香煎蝦餅	33	蜜味齋鴨腎	45
香煎明蝦	33	五香蛋散	45
豉味蒜茸煎蝦	33	冰花雞蛋球	45
煎封中蝦	34	炸雪糕球	46
乾煎人蝦	34	蒜香脆麻花	46
香煎帶魚	34	蒜炸糯米糍	46
生煎墨魚餅	35	椒鹽鴨舌	47
香煎三文魚	35	川汁桃雞卷	47
香煎紅魷魚肚	35	椒鹽碎炸雞	47
香煎魚骨	36	印尼炸雞翼	48
香煎蟹柳餅	36	炸鮫魚球	49
木瓜汁煎蟹餅	36	炸雞腿	49
香煎蠔烙	37	英式炸魚柳	50
香煎金蠔	37	順德菊花魚	50
高雄蚵仔煎	37	酥炸水晶魚	50
潮州煎青口烙	38	炸魚餅	51
煎絲瓜烙	38	乾炸小海魚	51
韓式牛仔骨	38	炸芝麻魚片	51
香煎鮮果牛柳卷	39	炸蝦卷	52
薄荷沙律煙肉卷	39	越式蔗蝦	52
生煎番茄餅	39	炸蝦棗	52
香煎四寶奄列	40	炸金鯉芋蝦	53
檸檬汁煎雞翼	41	泰式香菜包蝦	53
銀魚煎蛋	41	乳香炸芋蝦	53
銀魚煎蛋卷	42	越式炸蝦餅	54
九層塔煎蛋	42	腐皮蝦卷	54
香蕉煎	42	泰式蟹盒	54
香煎瑞士薯	43	酥炸蟹鉗	55
香煎蘋果薯餅	43	酥炸咖喱鮮魷	55
煎釀二寶	43	椒鹽墨魚卷	55
熱辣臭豆腐	44	炸日式吞拿魚紫菜卷	56
酥炸紙包豆腐	44	脆炸鱈條	57
泰式炸豆腐	44	椒鹽魚皮	57

炸生蠔	58
鮮酥蚵串	58
泰式炸海鮮餅	58
芒果炸帶子	59
福州炸五香肉卷	59
炸大腸	59
炸鮮奶	60
脆炸豆奶	60
炸春卷	60
生炸薯條	61
炸芋頭番薯	61
酥炸蘑菇	61
炸杏仁南瓜	62
炸鮮果籤	62
琥珀核桃仁	62
魚皮花生	63
炸湯圓	63
酥炸山楂糕條	63



爆炒

風味炒田螺	66
紫蘇炒田螺	66
巴蜀田螺	66
XO醬炒東風螺肉	67
炒雪螺	67
咖喱炒蛤	67
鼓椒炒蜆	68
生炒蛤蜊	68
台南生炒墨魚	68
小青瓜炒墨魚	69
快炒魷魚片	69
爆魷魚卷	69

爆墨魚花	70
贛南小炒魚	71
成都泡椒墨魚仔	71
葱爆蟹鉗	72
翠椒爆蝸牛	72
台南炒鱧	72
醬爆鴨舌	73
腰果蝦仁	73
炒海瓜子	73
咖喱鵝掌	74
爆三脆	74
爆炒腰花	74
北京爆肚	75
芫爆肚絲	75
糖炒板栗	75



蒸煮

筒仔米糕	78
竹筒飯	78
四喜蒸餃	78
荷葉包夾	79
蝦米滑腸粉	79
台南碗粿	79
台南米糕	80
蒸蓮藕餅	80
鴛鴦糯米糍	80
糰粽	81
台灣北部菜粽	81
雜錦飯糰	81
碗仔翅	82
北菇鵝掌	82
清蒸鵝掌	82

芥末鴨掌	83
荷香蒸臘肉	83
粉蒸排骨	83
荷葉糯米蒸排骨	84
鹹蛋蒸肉	85
枸杞蒸豬肚	85
蓮香牛肉	86
酒釀粉蒸牛肉	86
醬香蒸羊排	86
豉汁蒸花蛤	87
清酒蒸蛤	87
蒜茸蒸蝦	87
清蒸臭豆腐	88
荷葉蒸蝦	88
紫酥蒸魚嘴	88
潮式麵線	89
紅棗蒸板栗	89
四寶豆腐	89
白菜明蝦湯麵線	90
蟹柳湯麵	90
蚵仔麵線	90
米苔目	91
四川擔擔麵	91
酸辣湖南粉	91
紫菜雞錦飯卷	92
木耳肉片粉絲	92
油豆腐粉絲	92
上海雲吞	93
韭菜魚茸餃	93
艇仔粥	93
狀元及第粥	94
鮑魚片香荳粥	95
皮蛋瘦肉粥	95

豬皮蘿蔔	96
蘿蔔牛雜	96
醋香豬腳薑	96
蘿蔔煮魚餃紫	97
辣酒煮花螺	97
上海糟田螺	97
咖喱魚蛋	98
生菜魚肉	98
麻辣臭豆腐	98
油甘子糖串	99
沙爹鮮魷	99
肉骨茶	99
鹹粽	100
肉粽	100
黑芝麻糊豆腐花	100
家鄉杏仁茶	101
緬式糯糊	101
桂花酒釀丸子	101



滷味

滷水牛腩	104
滷水牛雜	104
西滷蹄筋	104
當歸滷牛尾	105
香糟滷牛肉	105
五香滷牛腩	105
潮州滷水鵝	106
滷水金錢肚	106
紅米滷鴨	106
滷鴨腳包	107
滷鴨舌	107
滷鴨翼	107

滷雞翼	108	涼拌香辣麻醬雞	121
玫瑰鴨胗	108	椒麻雞片	121
滷鳳爪	108	荷蘭豆拌雞絲	121
滷雞胗	109	涼拌芝麻雞	122
淋滷雞心	109	南京鹽水鴨	122
滷豬手	109	水晶鴨方	122
滷水紫蹄	110	涼拌高粱糟鴨掌	123
茶香豬心	111	拌鴨掌	123
安徽滷舌	111	涼拌鵝腸	123
滷水千層肉	112	涼拌雞絲粉皮	124
蒜滷豬尾巴	112	涼拌海蜇粉皮	124
茶香滷肥腸	112	涼拌青瓜海蜇	124
錦滷豆腐	113	椒麻鴨掌拌海蜇	125
香滷油豆腐	113	咖喱海蜇	125
辣滷蜜汁香乾	113	海膽海蜇皮泡菜	125
齋滷味	114	涼拌魚皮	126
香滷豆乾茄脯	114	脆爽海螺片	126
齋雞梨	114	生拌金槍魚肉	126
茶葉蛋	115	金菇拌魷魚	127
滷雞蛋	115	煙燻鯊魚	127
茶香鴨鵝蛋	115	芥末章魚	127
滷水八爪魚	116	泰式海鮮	128
滷墨魚	116	魚子拌海鮮	129
滷魚丸	116	拌海米萵筍	129
日式滷海帶	117	涼拌雙脆	130
滷五香蘑菇	117	羅漢肚	130
滷白菜	117	麻辣肚絲	130
		夫妻肺片	131
涼拌		金針菇拌肚絲	131
白雲鳳爪	120	海南胡椒肚	131
蒜茸鳳爪	120	香辣蹄花	132
泡椒鳳爪	120	蒜茸白肉	132
		水晶肉凍	132

紅油耳片	133
韓式生拌牛肉	133
陳皮牛肉	133
涼拌牛蒡絲	134
川北涼粉	134
涼拌藕	134
涼拌萵筍	135
酸甜萵筍	135
涼拌金針菇	135
涼拌山野菜	136
雙筍拌萵蒿	136
韓式拌桔梗	136
涼拌青瓜小番茄	137
泰式涼拌青木瓜	137
涼拌竹筍青瓜	137
涼拌涼瓜	138
白果涼瓜	138
XO醬拌絲瓜	138
涼拌木耳瓜絲	139
涼拌木耳菜	139
涼拌銀魚秋葵	139
韓國泡菜	140
酸辣白菜	141
蘿蔔泡菜	141
四川泡菜	142
酸甜蘿蔔條	142
蒜茸菠菜	142
五彩菠菜	143
蝦米拌菠菜	143
蟹肉拌菠菜	143
芥末西芹	144
腐竹拌香芹	144
翠芹拌核桃仁	144

綠芹紅提	145
梅子山藥	145
涼拌山藥	145
蒜茸茄子	146
香脆薯仔絲	146
拌三絲	146
皮蛋豆腐	147
鹹蛋黃拌豆腐	147
咖喱肉醬豆腐	147
白菜心拌豆腐絲	148
腐竹三絲	148
雜錦腐竹	148
芽菜拌蛋皮絲	149
燙芥蘭菜	149
涼拌海帶絲	149
海帶三絲	150
海鮮沙律	150
和風海鮮沙律	150
火鴨絲洋菜沙律	151
菠蘿蝦仁沙律	151
芹菜香腸沙律	151
法式菠蘿沙律	152
生菜珍珠沙律	152
番茄洋葱沙律	152
索引	153

* 部分食譜製作過程中需用到竹籤或不鏽鋼籤，食用時請注意安全。



焗 烤

焗 烤

全

部

目

录

香煎蝦餅

香煎綠焙

潮州煎青口焙

香煎鮮果牛柳卷

風味炒田螺

XO醬炒冬風蠔肉

豉椒炒蜆

小青瓜炒花枝

爆墨魚花

贛南小炒魚

成都泡椒墨魚仔

芥末鴨掌

荷葉糯米蒸排骨

蓮香粉蒸牛肉

豉汁蒸花甲

清蒸臭豆腐

潮式麵線

當歸燉牛尾

日式滷海帶

潮州滷水鴨

茶香豬心

安徽滷舌

白雲鳳爪

豉汁香樟煎蟹鉗

豉汁芝麻雞

豉汁香樟煎鴨掌

豉汁香樟煎鴨掌

豉汁香樟煎鴨掌



串燒沙爹牛肉

材料 牛柳300克，麥芽糖1湯匙，凍開水1湯匙

調味料 生抽 $\frac{3}{4}$ 湯匙，粟粉1茶匙，糖1茶匙，蔥頭茸1茶匙，胡椒粉、麻油各少許，油2茶匙

醬料 沙爹醬2湯匙，咖喱粉 $\frac{3}{4}$ 湯匙，胡椒粉 $\frac{3}{4}$ 茶匙，糖1茶匙，老抽 $\frac{3}{4}$ 湯匙，水2湯匙

做法

1. 將麥芽糖與1湯匙凍開水放碗內拌好，置熱水上坐浴，待用。
2. 牛柳切薄片，加調味料醃1小時，用竹籤串好，置炭爐上燒至剛熟，淋上麥芽糖水再燒片刻。
3. 將醬料拌勻略煮，與串燒牛肉同上。



竹籤牛肉

材料 牛腩肉300克

調味料 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，水160克，麻油、胡椒粉各適量，糖2茶匙，油2湯匙，生粉40克

汁料 乾辣椒40克，水100克，花椒粉、辣椒粉各 $\frac{1}{4}$ 茶匙，薑汁1湯匙，蔥數條，紹酒

做法

1. 牛肉片薄，切成如尾指般大小，加調味料，多次拌入水，再加生粉及油，醃3小時。
2. 竹籤穿上牛肉。起鑊下油，把牛肉串以中火炸熟，約需4分鐘，取出隔油。
3. 再起鑊下油，傾入乾辣椒，灑酒，加水、花椒粉、辣椒粉和薑汁等，倒入牛肉串，加蓋約1分鐘，兜勻，上碟。

美式椒鹽牛仔骨

材料 牛仔骨450克，檸檬1個，甜豆3莢，玉米筍3條，甘筍3片

調味料 椒鹽1茶匙

做法

1. 牛仔骨洗淨，抹乾；檸檬榨汁。
2. 甜豆、玉米筍、甘筍均洗淨，備用。
3. 將牛仔骨直接放入預熱的焗爐內，以200℃的溫度烤20分鐘取出，放入盤中。
4. 周圍配上蔬菜，食用時撒些椒鹽及檸檬汁。

葱燒肥牛卷

材料 肥牛肉200克，京蔥1條，芥末少許

調味料 胡椒碎適量，海鹽少許

燒汁料 蒜茸1茶匙，洋蔥絲100克，燒汁 $\frac{1}{2}$ 杯，拔蘭地1茶匙，黑胡椒碎適量，辣椒仔1茶匙，喼汁2茶匙

做法

1. 肥牛肉洗淨，薄切；京蔥洗淨，斜切，備用。
2. 把肥牛肉從雪櫃取出，塗點芥末，立即捲上京蔥，穿上竹籤。
3. 鑊燒熱，下少許橄欖油，放下肥牛肉串略煎至轉色，即翻轉煎至八成熟，每面需時約1~2分鐘。
4. 原鑊再次燒熱，下油1~2湯匙，爆香蒜茸和洋蔥絲，加入拔蘭地快炒，再倒入其餘材料煮滾，即可淋在牛肉卷上。



Tips...

醃肉時要加點糖

醃肉時，除加鹽和其他調味料外，應加入適量糖。糖能夠改善食物滋味，緩衝鹹味，賦予肉類特有的鮮美滋味；能促進膠原蛋白質膨脹，使肉質柔軟多汁，增加鮮嫩美味口感。在醃漬過程中，糖液的抗氧化性，能防止肉類褪色。尤其是用硝酸鉀醃漬時，糖可以起到保色和助色作用。

乾烤咖喱羊肉串

材料 羊腿肉450克，油咖喱80克，蒜茸2茶匙，蘑菇適量，洋蔥適量，辣椒適量

醃料 豆蔻粉1茶匙，小茴粉1茶匙，鹽1茶匙，糖1茶匙，熟油1湯匙

做法

1. 將羊肉洗淨，抹乾。
2. 羊肉切成丁方大粒，以醃料、油咖喱和蒜茸等拌勻，醃1小時以上，備用。
3. 蔬菜洗淨，切好，備用。
4. 將羊肉和蔬菜相間以竹籤串上，放入烤爐內用200℃火烤至兩面金黃即成。

新疆烤羊肉串

材料 羊肉(以裏脊肉、後腿肉為佳)750克，醬油100克，花椒粉8克，辣椒粉5克，孜然粉5克，鹽5克，麻油50克

做法

1. 羊肉洗淨，切成直徑5厘米、厚度約0.6厘米的圓片，共切70片左右。每根不鏽鋼籤子串上肉7片。左手捏肉片，反覆串兩次，使肉塊不易脫落。
2. 把醬油放入碗內，將花椒粉、辣椒粉、孜然粉、鹽放在另一隻碗內拌勻，即成為椒鹽料。
3. 把串好的羊肉串，排架放在火爐上烤製，炭火不能冒火苗。
4. 隨烤隨刷兩遍醬油味汁，撒上椒鹽。烤約3分鐘，翻面再烤。兩面均已上色、熟透，再兩面都刷上麻油，即可。

香草燒羊肉

材料 羊肉450克，迷迭香4~6條

醃料 胡椒碎1茶匙，鮮露2茶匙，迷迭香碎1~2茶匙，拔蘭地1湯匙，蜜糖1茶匙，橄欖油2湯匙

伴食料 薄荷醬適量，法式芥末2茶匙，白醋1茶匙

做法

1. 羊肉解凍，沖洗乾淨，抹乾切粒。
2. 醃料調勻，放入羊肉粒拌勻醃5分鐘，用竹籤穿孔，穿上迷迭香。
3. 焗爐預熱至200℃，羊肉串塗點橄欖油，放在已墊燒架的焗盤上，燒10~15分鐘。
4. 把白醋與芥末醬調勻或與薄荷醬同吃。



雞軟骨串

材料 雞軟骨250克，紅椒粉1茶匙，海鹽少許

醃料 韓式芥末醬1湯匙，韓式燒烤汁1湯匙，老抽1湯匙，生抽1茶匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖2湯匙，生粉2茶匙，味醂1湯匙

做法

1. 雞軟骨解凍，洗淨抹乾。
2. 加入醃料拌勻醃30分鐘，穿上竹籤。
3. 焗爐燒熱，放入雞軟骨串，以200℃火力燒10~15分鐘，取出淋上醃料餘汁，再撒點海鹽和紅椒粉，回爐燒2~3分鐘即成。

辣味燒雞串

材料 雞上腩300克

醃料 橄欖油2湯匙，洋蔥150克，胡椒粉適量，老抽1湯匙，鹽1茶匙，糖2湯匙，生粉2茶匙，辣椒粉1茶匙，芫荽粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，芥末醬1茶匙，酒1茶匙

伴食料 青檸角3~4個

做法

1. 雞上腩去皮、去骨，洗淨，切成指甲片。
2. 加入醃料拌勻，醃約15~20分鐘，穿上竹籤。
3. 焗爐預熱至190℃；在雞串上掃一點油，放焗爐內烤10分鐘，取出塗些醃料餘汁，再烤5分鐘。
4. 吃時，伴以青檸角享用。

串燒沙爹雞肉

材料 雞肉225克

調味料 生抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙，蒜茸1茶匙，胡椒粉少許

沙爹醬 花生醬2湯匙，咖喱醬1湯匙，白醋1湯匙，黃糖適量，冷開水3湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙

做法

1. 雞肉切小片，加調味料醃2小時，用竹籤串起。
2. 將網架掃油，排上雞肉串，置炭爐上每面燒5分鐘至熟。
3. 將沙爹醬料拌勻略煮，與雞串同上。



Tips...

醋在肉類菜餚中的功用

1. 需要去腥解膩的材料：如水產或肚、腸、心等。可消除腥臭和異味，對一些腥臭較重的材料還可以提前用醋浸漬。
2. 帶骨的材料：如排骨、魚類等。可使骨刺軟化，促進骨中的礦物質如鈣、磷溶出，增加營養成分。

串燒雞翼

材料 雞翼6隻，冬菇2朵，蔥1條，火腿、熟筍各適量

調味料 醬油適量，蠔油2湯匙，冰糖、米酒各1湯匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法

1. 雞翼洗淨，上關節處剁成三節，放入碗中加3湯匙醬油醃約7~8分鐘。冬菇洗淨，泡軟；蔥、火腿、熟筍皆切成等長的粗條。
2. 將雞中翼切去頭尾，取出骨頭，再塞入火腿、熟筍、冬菇及蔥段。
3. 將處理好的雞翼放入鑊中，加入醬油、蠔油、冰糖、米酒、鹽及水以蓋過所有材料，以中小火煮20分鐘，即可盛起排上碟。

串燒雞腎

材料 雞腎3個，燒醬適量，白芝麻少許，山椒粉少許

做法

1. 雞腎由中間切開後洗淨，除去黃皮，再洗淨。
2. 把雞腎切成兩半、6等份，雞腎邊緣切出花痕。
3. 用熱油將雞腎炸3秒鐘，備用。
4. 用2枝竹籤各插入3塊雞腎，放置燒網上，刷上燒醬，撒上白芝麻、山椒粉即可。



辣汁燒滷水雞腎

材料 雞腎4~6個

滷水料 滷水汁1杯，冰糖40克，老抽2湯匙，薑3~5片，蒜頭1~2粒

辣汁料 辣椒粉1茶匙，燒汁½杯，辣椒汁3湯匙，味醂3湯匙，芥末少許

蘸汁料 茄汁、紅椒粉、芥末各適量

做法

1. 雞腎用少許鹽擦勻洗淨，汆水。鑊燒熱，下油2~3湯匙爆香薑片和蒜頭，加入剩餘材料煮滾，放入雞腎煮15~20分鐘，熄火，焗10~15分鐘，取出切粒，穿上在竹籤上。
2. 焗爐預熱至200℃，放入雞腎串焗10分鐘，塗上已調勻的辣汁料，回爐燒3~5分鐘，與蘸汁享用。