

HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

小菜 & 宴客菜料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

小菜 & 宴客菜料理



这套「快乐厨房」系列食谱，是将许多家常菜的基本食谱，依食材种类、风格、分门别类地收集而成。每天为做菜而苦恼的人，或是想充实厨艺的人，请将本书置于随手可得之处，善加利用。本书所介绍的是小菜及宴客料理。内容包含了最受欢迎的10道小菜，以及利用肉类、海鲜、蔬菜、豆腐烹调而成的各式小菜，不但可以作下酒菜，也可搭配白饭享用，每道都是值得推荐的美味料理。此外，书中收集了丰富的派对食谱及宴客食谱，是宴客之际的好帮手。总之，这是一本热闹、华丽而又美味的实用书。

吉林科学技术出版社

HAPPY CONTENTS COOKING

小菜

热门小菜

香酥炸鸡块.....	6
咖喱鸡.....	7
蜜汁烤排骨.....	8
黑胡椒炸排骨.....	9
鲜肉煎饺.....	10
酥炸饺子.....	11
德式香煎薯块.....	12
咸牛肉薯块.....	13
炸豆腐.....	14
酥炸豆腐.....	15
串烧鸡肉.....	16
炸串.....	18
3色蘸料色拉.....	20
海鲜色拉.....	22
生腌风味烟熏鲑鱼.....	23
涮猪肉生菜色拉.....	24
涮牛肉生菜色拉.....	25

配菜小菜

肉类

北京风味烤鸡.....	26
葱酱炸鸡.....	27
酥炸鱼子鸡肉卷.....	28
煮鸡杂.....	29
生菜叶卷肉酱.....	30
双味鸡肉饼.....	31
云白肉.....	32
面包粉煎牛肉.....	33

海鲜

酥炸海鲜.....	34
奶油海瓜子.....	35
生烤鲑鱼.....	36
乌贼七味烧.....	37

蔬菜

马铃薯色拉.....	38
鱼子拌马铃薯.....	39
马铃薯泡菜煎饼.....	40
焗烤南瓜火腿.....	41
茼蒿肉蓉色拉.....	42
辣拌油菜乌贼.....	43
面包粉烤茄子番茄马铃薯.....	44
萝卜章鱼蒜香色拉.....	45
普罗旺斯风味香煎菇类.....	46
炸洋葱圈.....	47

豆腐

豆腐番茄色拉.....	48
香煎肉蓉豆腐.....	49
鲑鱼炒豆腐.....	50
奶油酱油煎烧油豆腐.....	51

蛋类

韭菜章鱼煎饼.....	52
酱油蛋.....	53
香烤乳酪蛋酱鸡肉串.....	54
豆芽菜蛋饼.....	55

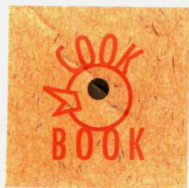


速简小菜

莫查列拉乳酪番茄.....	56
番茄色拉.....	56
梅子风味 凉拌小黄瓜.....	57
火腿酱淋小黄瓜.....	57
葱烧猪肉卷.....	58
蒜炒海瓜子 小青椒.....	58
海苔酱油拌山药番茄.....	59
豆瓣酱拌卷心菜嫩鸡肉.....	59
鲔鱼色拉.....	60
紫苏拌乌贼.....	60
蒜香炒鲜虾.....	61
芝麻盐拌章鱼.....	61
冷豆腐.....	62
辣味冷豆腐.....	62
咖喱竹轮炒花生.....	63
盐渍海带拌鱼板 青椒.....	63

酒后的饭与面

野泽菜拌饭.....	64
烤饭团.....	65
鲑鱼肉及鲑鱼子茶泡饭.....	66
香酥腌肉茶泡饭.....	66
油豆腐皮茶泡饭.....	67
梅香面线.....	68
鲷仔鱼干鸭儿芹荞麦面.....	68
裙带菜蛋花乌龙面.....	69
辣炒乌龙面.....	70
棒棒鸡拉面.....	71



派对料理

圣诞派对.....	76
烤鸡	
附葡萄干奶油饭	
生菜色拉	
奶油草莓	
韩式火锅派对.....	80
韩式鳕鱼锅	
鲔鱼泡菜	
姜汁汤圆	
手卷寿司派对.....	84
手卷寿司	
高野豆腐煮青蔬	
鲜蟹酱汁汤	
比萨派对.....	88
青蔬煮蛋比萨	
海鲜腊肠比萨	
翠绿色拉	
巧克力酱淋香蕉猕猴桃	

宴客料理

烤牛肉.....	92
汉堡肉排.....	94
卤猪肉.....	96
炖牛肉.....	98
本书特色及使用方法.....	4
小菜盛盘讲座.....	72

材料笔记

奶油乳酪.....	20
甜面酱.....	26
芥末粒酱.....	38
盐渍鳀鱼.....	44
八角.....	53
韩式辣酱.....	82
糯米粉.....	83
枸杞子.....	83
辣根.....	92

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字: 07-2002-1065

COOK BOOK

OTSUMAMI TO OMOTENASHI

(c)2001 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2001 by
THE ORANGE PAGE INC..

Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

美食新主张

——小菜&宴客菜料理

责任编辑: 车 强

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街124号

邮 编: 130021

发行电话: 0431-5677817 5635177

印 刷: 沈阳新华印刷厂

版 次: 2003年1月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194毫米16开本

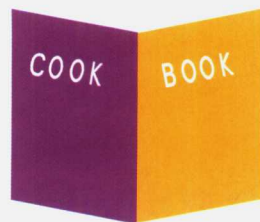
印 张: 6.25

书 号: ISBN 7-5384-2084-3/Z · 229

定 价: 25.00元

下厨前须知

本书特色及使用方法



小菜为2人份与4人份

本书所介绍的“小菜”、“酒后的饭与面”，其材料及做法有2人份与4人份两种，请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4~6人份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中出现（）内的分量、时间，则是指4人份的情况。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理都以1人份或容易了解的单位标示热量、盐分。烹调时间也同时标明于图示上，可作为标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标示得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准来计算。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至接近锅底再慢慢浮上来。
中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至接近锅底，便立刻浮上来。
高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便立刻浮上来。

宴客料理采用容易制作的分量

配合各种场合或菜单，“派对料理”、“宴客料理”均以容易制作的分量，标示各种材料、做法。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹调的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可以代用的食材等等，则在“厨房笔记”这个项目中解说。

关于高汤

本书所示的日式高汤，是以海带、柴鱼片或小鱼干熬制的高汤。如果您采用速食高汤的话，请用开水溶解使用。
书中的固体汤料，可采用的浓缩高汤块、鸡肉高汤块。高汤与高汤块，因为厂牌的不同，味道与盐分也会有所差异。使用时请先放比标示值还少的分量，试过味道后再酌量增加。

主要材料以红色区别

为了能一眼区别主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以作区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

在本书的材料表中，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁等），否则使用手边现有的酱汁即可。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯=180ml。



小菜

热门小菜

配菜小菜

肉类、海鲜、蔬菜、
豆腐、蛋

酒后的
饭、面



速简小菜

香酥炸鸡块

下锅油炸前再沾裹淀粉，就能炸出外皮酥脆、肉嫩多汁的香酥鸡块。



热门小菜

炸鸡块



材料	(2~3人份)	(4人份)
鸡腿肉	大1片(300g)	小2片(400g)
大蒜	1瓣	2瓣
姜	1块	2块
淀粉	4大匙	6大匙
酱油	2大匙	4大匙
酒	1小匙	2小匙
炸油	适量	适量
柠檬	适量	适量



预先处理材料

将鸡肉削切成一口大小，最好切成稍小块，才能使鸡肉熟透。将大蒜磨成蒜泥。姜去皮后也磨成泥。



腌渍鸡肉

将鸡肉放入钵盆中，再加入蒜泥、姜泥、酱油、酒，用手抓拌均匀，腌渍入味。



沾裹淀粉

开始加热炸油。将淀粉铺放在铁盘上，将 $\frac{1}{2}$ 量($\frac{1}{4}$ 量, 4人份)的鸡肉块沥干腌汁，放入铁盘中沾裹淀粉，再将多余的粉拍落。为使鸡块炸得又酥又脆，沾裹淀粉的步骤尽可能留到下锅前再做。



以低温的炸油油炸

待炸油的温度升至低温，即可放入鸡肉块。如果一次放太多，油温急速下降，便无法炸得酥脆。原则上，放入的鸡肉块以不超过炸油表面积的 $\frac{1}{2}$ 为宜。



一边翻面一边油炸

中途需一边翻面一边油炸，待鸡肉浮起，油泡变小而透明，即表示炸好了。将鸡肉取出，放在厨房纸巾上沥油。剩余的鸡肉也同样沾裹淀粉后下锅油炸。盛盘，添放切成瓣形的柠檬片即可。



变化菜单 改变材料及口味

咖喱风味更能突显
带骨鸡肉的美味。

咖喱鸡

材料(2人份) 鸡翅中段4只 腌肉料
(盐 $\frac{1}{3}$ 小匙 咖喱粉 $\frac{1}{2}$ 小匙 柠檬汁 $\frac{1}{2}$ 大匙)
淀粉适量 炸油适量 咖喱盐(盐、
咖喱粉各 $\frac{1}{4}$ 小匙) 卷心菜适量 荷兰
芹少许

做法

1. 用叉子在鸡肉表皮戳几个洞。将腌肉料倒入
塑胶袋中，再放入鸡肉，拧紧袋口，整袋搓揉。
将袋口紧闭，静置约50分钟。

2. 将制作咖喱盐的盐放入小锅，开小火，摇动
锅子干煎盐，再加入咖喱粉，煎香后熄火。

3. 以厨房纸巾拭干鸡肉的腌汁。将鸡肉均匀沾
裹淀粉。炸油加热至中温，放入鸡肉，一边炸
一边翻面，炸约4分钟使其酥脆。盛盘后，撒上
咖喱盐。将卷心菜撕成适口大小，放入盘中，
再饰以荷兰芹。

(1人份748kJ 盐分1.6g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



烤排骨 蜜汁



这是一道以带骨肉烹调而成的活力小菜。
以蜂蜜及酱油调成的腌汁，
烤过后散发出令人垂涎的香气。

热门小菜

排骨

热量
2048kJ
(1人份)

盐分
2.1g
(1人份)

烹调时间
90
分钟

材料	(2~3人份)	(4~6人份)
猪排骨	600g	1.2kg
姜	大 1/2 块	大 1 块
大蒜	1 瓣	2 瓣
葱青部分	1~2 根份	2~3 根份
白酒	1/3 杯	2/3 杯
蜂蜜	1 大匙	2 大匙
酱油	1 1/2 大匙	3 大匙
配菜		
绿芦笋	1 把	2 把
煮甜栗	6 个	12 个
依喜好添加柠檬	1/2 个	1 个
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许



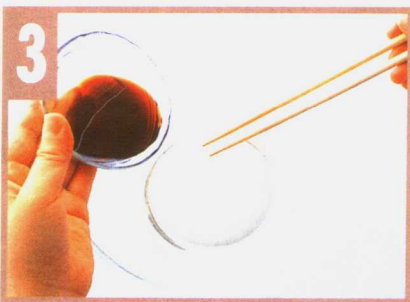
1 将排骨、香味蔬菜及调味料放入锅中

姜连皮切成薄片。在锅中放入排骨，加入姜片、大蒜、葱青部分、白酒、盐 1/2 小匙（1小匙，4人份）、胡椒，大略拌匀，开大火煮。



2 以小火焖煮

煮开后，转小火，盖上锅盖再焖煮约30分钟。中途需将排骨翻面，使煮汁的味道融入排骨中。



3 调制蜂蜜酱油

将蜂蜜及酱油倒入稍大的钵盆中，混合均匀。



4 将排骨沾浸蜂蜜酱油

将焖煮好的排骨块拭干汁液，放入蜂蜜酱油的钵盆中。充分拌和，使排骨均匀沾裹蜂蜜酱油，再静置30分钟，使之入味。将烤箱的温度调至250℃，再开始加热。

5 预先处理配菜

去除绿芦笋根部的硬皮，切成段，放入加有少许盐的热水中烫煮，捞起，沥干水分。依个人喜好，将柠檬切成瓣形。



6 以烤箱烘烤

将烤盘纸铺放在烤箱的铁盘上，再排放排骨，并在周围撒放甜栗。放进250℃的烤箱，烤约20分钟。中途需翻面一次，使排骨两面均能烤香烤透。将排骨盛盘，再添放甜栗、绿芦笋，依个人喜好淋上柠檬汁，即可享用。



变化菜单

改变口味

黑胡椒充满了成熟风味。
油炸两次
是使排骨酥脆的秘诀。

黑胡椒炸排骨

材料(2人份) 猪排骨4根(600g)
黑胡椒粗粒适量 酒1大匙 盐1小匙
酱汁(酱油1大匙 芝麻油1小匙) 面粉、
炸油各适量

做法

1. 将排骨排在铁盘上，均匀淋酒、撒盐。在排骨两面撒满黑胡椒粗粒，以手轻轻搓揉，使之入味。再均匀沾裹面粉，将多余的面粉轻轻拍落。将制作酱汁的材料及1小匙水倒入容器中混合，调制酱汁。
2. 将炸油加热至中温，放入2根排骨。一边油炸一边用筷子翻面，待油泡变小，即可取出。剩余的排骨也以相同方式油炸。最后再转大火，将先炸好的2根排骨放回锅中，炸至表面变酥脆。沥干油分，盛盘，淋上酱汁。

(1人份366kJ 盐分4.0g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



鲜肉煎饺

在煎得酥脆的饺子皮里，包裹着香嫩多汁的鲜肉及蔬菜，这是一道大家都熟悉的美味料理。



热门小菜

饺子

热量
155kJ
(1个份)

盐分
0.2g
(1个份)

烹调时间
60
分钟

材料 (30~34个份)

饺子皮..... 30~34片
猪绞肉..... 200g
卷心菜..... 小 $\frac{1}{6}$ 棵 (150g)
韭菜..... $\frac{1}{2}$ 把
姜..... 1块
淀粉..... 2小匙
芝麻油..... $\frac{2}{3}$ 小匙
盐..... $\frac{1}{3}$ 小匙
酱油..... 适量
胡椒..... 少许
色拉油..... 适量
醋..... 适量
荷兰芹(无亦可)..... 少许



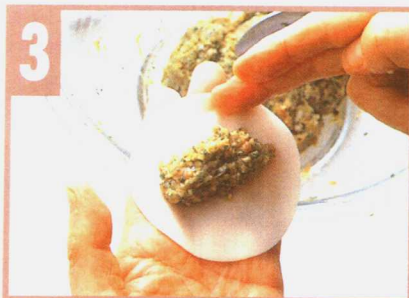
预先处理 卷心菜及韭菜

将整棵卷心菜直接切成细丝，再切碎。韭菜从一端开始切碎。将卷心菜与韭菜混合，再用菜刀细细切碎。放入滤器静置10~15分钟，待出水后再充分拧干水分。姜去皮磨成泥。



拌和馅料

将绞肉、切碎的卷心菜及韭菜、姜、淀粉、芝麻油、盐、酱油 $\frac{1}{3}$ 大匙、胡椒放入钵盆中，以手充分搅拌至呈现粘稠状。



将馅料放在饺子皮中央， 周围沾水

准备一碗沾皮用的水。将约1大匙的馅料盛放在饺子皮中央，以指尖沾水，涂抹在半片饺子皮的边缘。



一边捏出折痕一边包起

将饺子皮折半，捏住中央的上面部分，粘合。将饺子皮的右侧折出一个折痕，一边折一边往中央粘合。左侧也折出一个折痕，往中央粘合。放在砧板上，轻轻按压饺子皮，使饺子整体呈现三角锥形。剩余的材料也以相同方式包好。



煎煮饺子表面

将 $\frac{1}{2}$ 大匙色拉油倒入平底锅内，以中火加热，将 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 量的饺子排入锅中，煎至表面呈现焦黄色。



加入热水焖煎

加入 $\frac{1}{2}$ 杯的热水，立刻盖上锅盖，以中火焖煎2~3分钟，直到水分快要收干，便可拿开锅盖，将火稍微转大，再煎至水分完全收干。剩余的饺子也以相同方式煎煮。盛盘后，若有荷兰芹可添上。将醋及酱油依7比3的比例混合，制成酱汁。



变化菜单 改变烹调方法

内馅是鲔鱼及水煮蛋。
炸至表皮酥脆，
再沾浸辣味酱汁食用。

酥炸饺子

材料(12个份) 饺子皮12片 馅料
(鲔鱼罐头片状<70g装>1罐 蛋1个
细葱4根 盐 $\frac{1}{3}$ 小匙 胡椒少许 芝麻
油 $\frac{1}{2}$ 小匙) 酱汁(番茄酱、醋各3大匙
豆瓣酱、酱油各少许 芝麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙)
炸油适量

做法

1. 将蛋放入水中，煮14分钟，煮硬后剥去蛋壳，放进较大的钵盆，以叉子背细细压碎。沥去鲔鱼罐头的汁液。细葱切成葱花。将鲔鱼、葱花、盐、胡椒、芝麻油加入放有蛋的钵盆中，以手充分拌匀，再分成12等份。
2. 参照鲜肉煎饺的做法，在饺子皮上折出几个折痕，包好馅料。将制作酱汁的材料混合均匀。
3. 将炸油加热至中温，放入饺子。炸至饺子皮变得酥脆且呈金黄色，即可取出，沥干油分。装盘后，添上酱汁即可。

(1个份293kJ 盐分0.4g)



德式香煎薯块

先将腌肉慢炒至油脂流出，再用腌肉的油脂炒香马铃薯，腌肉的鲜美融入薯块中是烹调要诀。

热门小菜

德式香煎薯块



材料	(2人份)	(4人份)
马铃薯	大1个	大2个
洋葱	1/4个	1/2个
腌肉	3片	5片
大蒜	1/2瓣	1瓣
香叶	1片	1片
色拉油	1 1/2 ~ 2大匙	3 ~ 3 1/2大匙
盐	适量	适量
黑胡椒粗粒	1/2大匙	1大匙
荷兰芹碎末	适量	适量



预先处理材料

马铃薯去皮后先切半，再纵切成3~4块瓣形。浸入水中约5分钟，去除涩味。将洋葱切成1cm宽的瓣形。腌肉切成3~4cm长。将菜刀刀腹放在大蒜上，用拳头拍碎。



水煮马铃薯

将马铃薯的水分沥干，放入锅中，加入足以淹过马铃薯的水量，开大火，加入少许盐，煮至用竹签能轻易刺穿马铃薯为止。煮好后，倒入筛网中沥干水分。



将腌肉炒至酥脆

将色拉油、大蒜倒入平底锅，开小火，炒至大蒜的香味融入油中。炒香后，放入腌肉、香叶，以中火拌炒。待腌肉流出大量的油脂后，将火转小，再慢慢炒至腌肉变得酥脆。



取出腌肉

拿出大蒜，取出腌肉移至钵盆中。在锅内留下香叶。



以中火拌炒 马铃薯及洋葱

平底锅维持中火状态，放入马铃薯，以木铲拌炒至马铃薯均匀沾布油分，再加入洋葱，以木铲拌炒。中途撒入1/3小匙(2/3小匙, 4人份)盐，继续拌炒。



将腌肉放回锅中，完成

待洋葱炒至熟透，马铃薯略呈微焦色，再将腌肉放回锅中，略微拌炒一下。撒入黑胡椒，以木铲快速拌匀，装盘，撒上荷兰芹碎末。



变化菜单

更换材料

咸牛肉煎至释出鲜甜，
美味完全融入薯块中。

咸牛肉薯块

材料(2人份) 马铃薯(大)1个 罐装咸牛肉50g 洋葱 $\frac{1}{2}$ 个 色拉油1~1 $\frac{1}{2}$ 大匙 盐适量 黑胡椒粗粒 $\frac{1}{2}$ 大匙 荷兰芹碎末少许

做法

1. 马铃薯去皮后切成瓣形，浸入水中约5分钟，去除涩味，水煮至略硬程度(参照德式香煎薯块的做法1、2)。

2. 将洋葱切成薄片，浸入冷水中5~6分钟，泡至爽脆，捞起拧干水分。

3. 将色拉油倒入平底锅内，以中火加热，放入马铃薯拌炒至油分均匀沾布，将咸牛肉剥碎，放入锅中，以木铲拌炒，加入 $\frac{1}{3}$ 小匙盐，撒入黑胡椒。一边煎炒一边以木铲轻轻按压，调整薯块的形状，不时上下翻面，煎至咸牛肉略呈焦色。装盘后，铺上洋葱，再撒上荷兰芹碎末即可。

(1人份760kJ 盐分1.3g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



炸豆腐

无论配啤酒
或白酒都很适合。
豆腐是主角，
这是一道充满魅力的健康料理。



热门小菜

炸豆腐

热量
1128kJ
(1人份)

盐分
1.6g
(1人份)

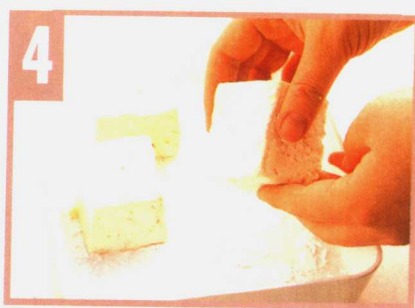
烹调时间
50
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
木棉豆腐	1块(约300g)	2块(约600g)
葱	5cm	10cm
青紫苏叶	1/2把	1把
芥末泥(或芥末酱)	适量	适量
橘醋酱油		
酱油	1 1/2 ~ 2大匙	3 ~ 4大匙
高汤	4 ~ 5大匙	8 ~ 10大匙
柠檬	1/2个	1个
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量



1 沥去豆腐的水分

用布巾包起豆腐，小心压上铁盘等平底的重物，注意不要将豆腐的形状压碎。静置约30分钟，直到豆腐的厚度变为沥水前的3/4厚为止。



4 在油炸前沾裹淀粉

将一块豆腐切成6等份。淀粉铺撒在铁盘上，取3块豆腐均匀沾裹淀粉。



2 预先处理葱及青紫苏

将葱切成葱花。青紫苏叶重叠卷起，由一端开始切成细丝。各自浸泡冷水约3分钟，再沥干水分。将芥末粉放入稍小的容器中，用水调开，盖上盖子备用。



5 放入高温的热油油炸

待炸油加热至高温，便可将裹好淀粉的豆腐，一块一块沿着锅缘放入锅中。



3 调制橘醋酱油

将酱油及高汤倒入钵盆中混合，挤入柠檬汁搅拌一下，制成橘醋酱油。开始加热炸油。



6 上下翻面，均匀油炸

放入油锅中炸一会儿，待豆腐的表面稍微变色，底部变得酥脆，用筷子翻面，使整块豆腐都能均匀沾到油。再炸约4分钟。待豆腐膨胀，表面呈金黄色，即可取出，沥干油分。剩余的豆腐也同样沾裹淀粉再油炸。装盘后，倒入橘醋酱油，铺上葱花、青紫苏，淋上芥末泥即可。



变化菜单

更换面衣

裹上杏仁面衣的豆腐，
香酥爽口。添加酱汁，
使这道料理充满西洋风味。

酥炸豆腐

材料(2人份)木棉豆腐1块(约300g)
盐、胡椒各少许 杏仁碎粒3大匙 面粉适量
酱汁(芥末粒2小匙 番茄酱、白酒各2大匙 柠檬汁2小匙 盐、胡椒各少许)
瓣形柠檬片2片 菊苣(无亦可)少许 炸油适量

做法

1. 以布巾包起豆腐，压上重物，静置约30分钟，沥干水分(参照炸豆腐的做法1)。
2. 混合酱汁的材料。将豆腐切成12等份，整体撒上少许盐、胡椒。
3. 将杏仁碎粒及面粉分别放进不同的铁盘。将豆腐先沾上杏仁碎粒，再沾裹面粉。
4. 将炸油加热至高温，放入豆腐，炸约3分钟，使其表面呈金黄色，再沥干油分。将酱汁倒在盘中，放上豆腐，饰以柠檬片，若有菊苣可装饰于一旁。

(1人份1609kJ 盐分1.6g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



串烧鸡肉

这是一道老少咸宜、大人小孩都喜爱的热门小菜，可以享受甜甜咸咸的蘸料，以及清爽的盐味。



热门小菜

串烧鸡肉

热量
1338kJ
(1人份)

盐分
2.6g
(1人份)

烹调时间
60
分钟

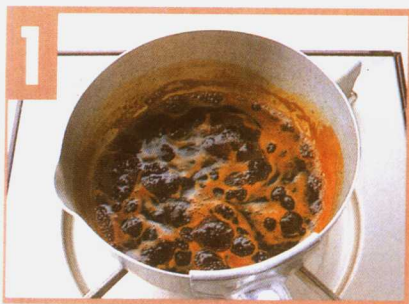
材料 (约30支份 / 4~6人份)

鸡腿肉.....2片 (500g)
鸡肝.....400g
鸡翅.....12只
鲜香菇.....12朵
葱.....2根

蘸料

料酒..... $\frac{1}{3}$ 杯
酒..... $\frac{1}{3}$ 杯
酱油..... $\frac{1}{3}$ 杯
黑砂糖 (砂糖无亦可).....4大匙

盐.....适量
依喜好添加七味辣椒粉.....少许
依喜好添加柠檬.....适量



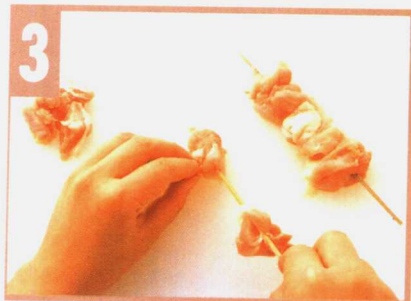
制作蘸料

将制作蘸料的材料倒入小锅中，开中火。煮开后转小火，再煮8~10分钟，熄火后静置放凉。



预先处理鸡肝、鸡腿肉、鸡翅

将鸡肝上的黄色脂肪及污血去除，切成一口大小。浸泡冷水约10分钟，捞起沥干，再以厨房纸巾拭干水分。将鸡腿肉切成2~3cm的方块。再把鸡翅的关节前端切除。



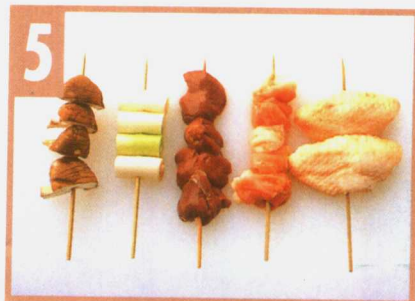
串入竹签

将鸡腿肉、鸡肝各4~5块，鸡翅2只，分别串入竹签中。选用较粗的竹签较易使用。



预先处理鲜香菇及葱

去除鲜香菇的根部，在菇伞上浅浅切划刀痕。再将香菇连蒂纵切成两半。葱切成3cm长。



分别串入竹签

将香菇、葱分别串入竹签中，做成5支不同种类的烤串。



放在烤架上烧烤

将香菇串、葱串放在煤气炉的烤架上，开中火，烤至两面均带有烧烤的颜色。取出，均匀撒上盐。接着，放上鸡翅串，以中火烤约7~8分钟，翻面，再烤约5分钟。取出，均匀撒上盐。再放上鸡腿肉串、鸡肝串，以中火烤约5分钟，翻面，再烤约5分钟。两面均用毛刷蘸酱汁涂抹2次，转小火继续烧烤。装盘后，可依喜好撒上七味辣椒粉，淋上柠檬汁即可享用。