

## 鸞鳳和鳴（鳳梨炒雞）



**鸞**：鳳凰一類的鳥 **鳳**：鳳凰，傳說中的神鳥。鸞鳥鳳凰相互應和鳴叫。

配合本菜式的材料：鳳梨，又叫鳳梨；雞，飲食界稱之為“鳳”。



## 材料：

鳳梨(1/3 個)、雞中翼(6 只)、青蔥(2 條)、青椒(1 只)、紅椒(1 只)

醃料：醬油(1 湯匙)、料酒(1/3 湯匙)、生粉(1/2 湯匙)、糖(1/2 湯匙)、白胡椒粉(1/8 湯匙)

調料：油(3 湯匙)、生粉(1 湯匙)、鹽(1/3 湯匙)



## 做法：

1. 雞翼洗淨剝成塊，加入 1 湯匙醬油、1/3 湯匙料酒、1/2 湯匙生粉、1/3 湯匙白糖和 1/8 湯匙白胡椒粉拌勻，醃制 15 分鐘。
2. 鳳梨片去皮和孔，切成小塊，放入鹽水中浸泡；青、紅椒切成絲；將 1 湯匙生粉和 5 湯匙清水調勻成生粉水。
3. 燒熱 3 湯匙油，爆香青、紅椒絲，倒入醃好的雞塊大火快炒 2 分鐘，再倒入 1 碗清水和鳳梨塊炒勻，加蓋大火煮沸改小火燜煮 10 分鐘。
4. 加入 1/3 湯匙鹽調味，倒入生粉水勾芡，配上蔥段，即可上碟。



#### 貼士：

1、鳳梨含有鳳梨酶，去皮切片後，應放入鹽水中浸泡再吃，否則鳳梨酶會刺激口腔粘膜和嘴唇，並產生麻刺的痛感。

2、怕食過甜者可少放或不放糖。

3、鳳梨適合與雞、鴨肉同炒成菜，但不宜與雞蛋同食，因為雞蛋中的蛋白質與鳳梨中的果酸結合，易使蛋白質凝固，影響人體消化吸收。

4、挑選鳳梨時，應選擇味香且較重者，用食指彈其皮，以聲音清脆堅實為宜，同時要注意果皮的顏色，有 2/3 變黃的鳳梨才可生吃。