

春季吃雞肉溫中益氣

春日伊始，喜迎新春，不少家庭都會買雞來應節，雞屬火禽，具溫陽作用，進食雞肉對陽氣不足之人有幫助。而雞肉的確富含多種營養元素，對我們的身體能達至養生滋補。今期，筆者從兩位粵菜前輩高榮新師傅及陳榮燦老師的“一雞三味”為靈感，採用略帶西餐的烹調風格為大家設計出“大雞三味”菜式，以雞入饌有很好的養生價值，天寒地凍，做一頓雞的菜式來暖和一下吧！ 文、圖：小松本太太

中醫認為，雞肉有溫中益氣、補虛填精、健脾、活血脈、強筋骨的功效。雞肉性平、溫、味甘，入脾、胃經；用於治療虛勞瘦弱、中虛食少、泄瀉頭暈心悸、月經不調、產後乳少、消渴、水腫、小便頻數、耳聾耳鳴等。而且，雞肉的蛋白質中富含人體必需的氨基酸，是優質蛋白質的來源，也是磷、鐵、銅、鈉、鈣等微量元素的良好來源，並且富含豐富的維生素B12、維生素B6、維生素A、維生素D和維生素K等。

雞肉的脂質和牛肉、豬肉比較，含有較多的不飽和脂肪酸——亞油酸和亞麻酸，能夠降低影響人體健康的低密度膽固醇的含量。雞肉易消化，當中所含的營養很容易被人體吸收，有增強體力、強壯身體的作用，雞肉對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等有很好的食療作用，能起強身健體，提高免疫力的功效。加上，長者食雞可緩解因腎精不足所導致的小便頻繁、耳聾、怕冷等症狀；兒童食雞能提升心腦功能、促進發育。



洋葱湯

材料：
洋葱 3個
橄欖油 1湯匙
牛油 20克
鹽 1/4茶匙
威士忌 2湯匙
水 4杯
雞背骨 1副



製法：

1. 雞背骨洗淨，吸乾水分，置在焗盆上放入焗爐，以180度烤30分鐘；
2. 洋葱去皮，用刨板刨成薄片；
3. 燒熱厚底鍋，下橄欖油；
4. 牛油加入鍋內與橄欖油一同以中火加熱至溶化；
5. 將刨成薄片的洋葱加入鍋內，下鹽，拌勻；
6. 保持中火，用木匙翻動拌炒鍋內洋葱直至顏色轉黃；
7. 加入威士忌與洋葱拌炒至呈現焦香；
8. 將烤過的雞背骨連同焗時雞背骨溢出的汁液加入鍋內；
9. 注水入鍋內，調大火煮至沸騰，撈除泡沫，蓋上鍋蓋，轉中火煮20分鐘即成。



新薯炆雞

材料：
新薯 200克
雞腿 2隻
雞翼 2隻
煙肉 2片
橄欖油 1湯匙
胡椒鹽 適量
白葡萄酒 1杯



製法：

1. 新薯洗淨備用；
2. 雞腿斬成4件，雞翼斬成3件備用；
3. 煙肉切作1厘米段；
4. 燒熱鑊，下橄欖油與煙肉段爆炒；
5. 加入雞件爆炒至雞件肉色轉白；
6. 將洗淨新薯投入鑊內，加入胡椒鹽，注入白葡萄酒；
7. 蓋上鍋蓋，轉中小火煮15分鐘至新薯熟軟，雞肉熟透即成。



低溫煮雞胸肉

材料：
雞胸 1個
香草海鹽 適量
水菜(沙律菜) 適量
車厘茄 適量
沙律醬 3湯匙



製法：

1. 雞胸洗淨，吸乾水分；
2. 水菜洗淨切段，車厘茄洗淨備用；
3. 燒水一鍋，沸騰後調至小火，見鍋底冒泡時加入香草海鹽；
4. 將雞胸放入鍋內，將火調至大火，在水再沸騰前熄火，讓雞胸靜置在鍋內15分鐘；
5. 15分鐘後將鍋內雞胸反轉，再將火調至大火，在水再沸騰前熄火，讓雞胸靜置在鍋內10分鐘；
6. 取出雞胸，吸乾水分，去骨拆肉，配上水菜段及車厘茄，以沙律醬拌食即成。

用這個方式來做低溫烹調，操作容易，做出來的雞胸肉嫩滑多汁，不妨試試！

