



爸爸大廚食譜

馬來西亞咖哩雞

材料：

雞肉 1.5 磅，切塊
洋蔥 ½ 個
馬鈴薯 2 個，剝皮，切塊
燙水 2 杯
馬來西亞咖哩粉 1 杯
即溶椰漿粉 1 包
鹽 1 匙
油 1 匙

做法：

1. 打電話給老婆，告訴她晚飯不用擔心
2. 洋蔥切絲，加油中火炒到略為焦黃
3. 馬來西亞咖哩粉 + 燙水 1 杯 + 鹽 調勻入鍋，與洋蔥翻炒 一下
4. 加入雞肉，拌勻，略滾 3-5 分鐘
5. 即溶椰漿粉 + 燙水 1 杯調勻入鍋
6. 同時加入馬鈴薯
7. 中火煮 20- 30 分鐘，中間不時翻攪一下
8. 打電話給老婆，請她上桌吃飯

醉雞

材料：

帶皮雞腿排 (Chicken Thighs) 四隻

紹興酒

鹽

中藥材：當歸兩片，紅棗四顆，蔘鬚、枸杞各少許

作法：

1. 雞腿排用廚房剪刀去骨並洗淨，用刀背把肉拍一拍，然後雙面抹上鹽巴
2. 鋪上錫箔紙，將雞皮那面朝下，把雞腿肉捲成圓桶狀，就像在包壽司那樣；記得要包緊，這樣在切的時候才不會散掉
3. 把錫箔紙兩端轉緊，讓雞腿捲成一顆大糖果的樣子，取一深盤擺
4. 將雞腿以中大火蒸約 25 分鐘，熄火後悶 10 分鐘，或直接放入大同電鍋蒸熟
5. 在蒸雞腿的同時，取另一個鍋子，放入所有中藥材和 300 c.c 的水，煮開之後就熄火
6. 雞腿蒸熟後取出，小心撕開錫箔紙；此時裝雞腿的深盤內會有不少的雞湯（這湯超香的啊!!），將雞湯和中藥湯混合，並加入鹽一匙
7. 等湯汁放涼後，再加入約 150 c.c 的紹興酒，混合後把雞腿卷放入湯汁中浸泡；記得湯汁一定要淹過雞腿，這樣才會入味喔

豆瓣魚

材料:

Tilapia 或 Grouper 魚片，適量

薑蔥蒜，大量

豆瓣醬、辣椒醬，適量

鹽，適量

醬油，適量

油，多

甜酒釀，適量

好酒，一杯

做法：

1. 廚子先喝一口好酒
2. 將薑蔥蒜在油內加熱
3. 加入豆瓣醬、辣椒醬
4. 廚子再喝一口好酒，等作料爆出香味而不焦為原則
5. 加入魚片
6. 加適量的水和醬油、鹽
7. 廚子再喝一口好酒，魚快要熟之前加入甜酒釀
8. 魚熟後起鍋
9. 廚子乾杯，慶祝大功以成

鹽水鴨,鹽滷拚盤食譜

材料：

光鴨一支,鴨翅,豬舌,豬肚,雞腳,豬腳等拚盤食材等隨意;
海鹽一包,
上好花椒 1/4 磅,
八角少許,
生薑少許,
青蔥少許,
高級魚露一小杯
香菜少許,
生菜少許

作法：

1. 海鹽與調料乾炒至噴香
2. 鴨及拚盤材料抹勻上述炒香之鹽滷香料
3. 放入冰箱鹽漬 2 天
4. 取出鴨子以滾水川燙數分鍾
5. 將剩餘鹽滷香料加少煮開,將鴨子放入大火煮滾十分鐘後熄火浸泡 2 小時甚至更久,視個人對鴨肉軟硬之要求而定。
6. 鴨子取出後,剩餘之鹽滷高湯以上述 4-5 步驟同樣處理。
7. 切盤及擺盤上桌或置入冰箱隨吃隨切

愛心肉燥飯

材料：

| | |
|-----|-----------|
| 五花肉 | 3 磅 |
| 絞肉 | 2 磅 |
| 油蔥酥 | 半杯 |
| 蔥 | 2 枝 |
| 薑 | 4 片 |
| 冰糖 | 1 大塊 |
| 醬油 | 1 & 1/2 杯 |
| 料酒 | 1 杯 |
| 水 | 5 杯 |
| 黑胡椒 | 少許 |

做法：

1. 五花肉洗淨，用滾水燙過後撈起，以冷水沖洗後，切成 2 公分方塊。
2. 將作法 1 的肉塊放入鍋中，加入醬油，料酒，冰糖，蔥，薑，胡椒。用大火燒開，轉小火滷香，並不時用筷子翻動，直到肉塊均勻上色，大約半個鐘頭
3. 再放入絞肉，油蔥酥，半杯醬油再用筷子翻動後，加入水用大火煮滾後轉小火慢燉半小時。
4. 將作法 2 的肉燥淋在白飯上，即是香噴噴的愛心肉燥飯。