

少鹽少糖學校飯盒烹飪比賽

B1表格 - 中文

組號	A2
菜名	少藥雞
設計 理念 描述 (30- 40字)	<p>用了少量的中藥令大家可以嘗試中式藥膳，從而提升對中國廚藝的興趣。因應低糖低鹽飲食，甜味主要來自紅棗，而咸味來自八角和月桂葉，因此我們可以避免使用糖和鹽。</p> <p>在手撕雞的食譜中，用到很多藥材，而當中有八角的中藥用途是理氣止痛。另外這些藥材亦能起到調味作用。</p> <p>陳皮主要用於脾胃氣滯引起的胸腹脹滿，針對消化不良。紅棗除了提供天然甜味外，亦含有多種抗氧化劑及有效於幫助消化。杞子亦作調味用，與紅棗差不多為餸菜提供清甜味。</p>

食譜 (三人份量)

材料	份量	調味料	份量
雞	300g	紅棗	1.1g
紅蘿蔔	120g	八角	0.3g
馬鈴薯	120g	月桂葉	0.2g
豆芽	150g	杞子	0.5g
津白	240g	蔥	2g
陳皮	0.2g	蒜頭	4g
乾蔥	6g	五香粉	2g
芝麻油	10ml	蠔油	40ml
玉米油	15ml	白飯	450g

準備和烹飪步驟

中藥手撕雞：

陳皮紅棗杞子八角月桂葉浸水，蔥切段

甘荀薯仔切絲，津白切細，豆芽浸水備

全雞去多餘脂肪，沖水備用

煲水，水滾落步驟一材料連雞，煲至大滾

加蓋轉細火浸熟全雞，約 40 分鐘

用小部分雞水焗熟蔬菜類

甘荀薯絲隔水加入少量蒜頭炒香

全雞熟後浸冰水降溫

去皮去骨取其絲

醬：

乾蔥蒜頭蠔油爆香

加入小量雞湯

加生粉水煮成汁

最後加入五香粉和芝麻油

白飯：

洗米

在拿取中藥雞的雞湯放入米中

蒸 20 分鐘

