

大廚師:Rebecca

日期:Jan.29 2011

## 2 合 1 風味薑母鴨

材料:

- 1.鴨子 1 隻切塊
- 2.高麗菜 半個
- 3.冬瓜 1 圈
- 4.薑 酌量(可多一些)
- 5 竹筴 少許
- 6.當歸 少許
- 7.紅枸杞 少許

調味料:鹽 /米酒/黑麻油 酌量

做法:

- 1 首先將麻油倒入冷鍋中加入薑片開小火起鍋,放入鴨肉炒香,加 1 碗水控制火候  
(冷鍋→小火→大火)約 10 分鐘
- 2 加入適量的米酒/鹽以及 6 碗水/紅枸杞/當歸片/竹筴悶煮 1 小時以上
- 3.因高湯極為油膩所以加入手撕的高麗菜葉片吸取油脂也有一種自然甜味

**\*\*另一種吃法~**

把鴨湯加入冬瓜也是另一種清香風味~也一樣可以吸油脂,適合冬天進補