

雞肉麵組合

文 | 斯玫

雞肉和麵食可以搭配出多少種料理組合？以下料理不妨試著做做看。

1/ 酸酸甜甜 西紅柿雞湯麵

西紅柿和蛋，是經典絕配。酸酸甜甜的西紅柿湯，是大人、小孩都喜愛的湯品，既營養又好吃，自己烹煮能簡易上手。



食材

寬麵條1人份、雞胸肉200g、西紅柿1個、洋蔥50g、八西里葉1小把、月桂葉1片、雞高湯300c.c.。
調料：鹽、黑胡椒少量。

作法

- 雞胸肉抹鹽，冰箱冷藏醃漬入味。
- 雞高湯加300c.c.的水，煮滾。加西紅柿、洋蔥、月桂葉，大火煮滾，轉小火燉煮至西紅柿軟爛。寬麵煮熟後備用。
- 雞肉兩面煎金黃，放冷後切大丁。
- 將寬麵、雞胸肉丁放進作法②，酌量加鹽、黑胡椒，最後灑上切碎的八西里葉，即可上菜。

2/ 有滋有味 起司焗雞肉麵

冰箱裡只有雞肉和麵，也能煮出有滋有味的焗烤麵。起司香滑口感適合搭配小尺寸的蔬菜丁，成菜嘗起來更加順口。



食材

螺旋麵1人份、雞胸肉200g、紅蘿蔔丁30g、蒜片適量、羅勒葉1小把。
調料：馬蘇里拉起司(1人份)、鹽、黑胡椒少量。

作法

- 雞胸肉抹鹽，放冷藏醃漬入味，至少醃漬半天。
- 熱油鍋，煸香蒜片，雞肉丁下鍋，表面煎金黃，取出備用。
- 原鍋加蔬菜丁，翻炒均勻，加熱水(酌量300c.c.)。煮滾加所有配料，酌量加鹽、黑胡椒。
- 最後拌合雞肉、螺旋麵。鋪上起司絲，送進烤箱，以180攝氏度烤至表面金黃，即可出爐。

3/ 口感豪邁 咖哩雞肉麵

咖哩的獨特香氣，正需要有力勁的意大利直麵來襯托。為了使口感爽口豪邁，可將雞肉切大塊些，麵的口感更一致。



食材

直麵1人份、雞胸肉200g、紅蘿蔔丁30g、小玉米丁30g、蒜片適量、羅勒葉1小把。
調料：咖哩塊(1人份的調味量)、鹽、黑胡椒少量。

作法

- 雞胸肉抹鹽，冷藏醃漬入味，至少醃漬半天；雞胸肉切大丁備用。
- 熱油鍋，煸香蒜片，雞肉丁下鍋，表面煎金黃，取出備用。
- 原鍋加蔬菜丁，翻炒均勻，加熱水(酌量300c.c.)，煮滾加咖哩塊，煮融化，酌量加鹽、黑胡椒。
- 最後放入雞肉、直麵，拌炒均勻。灑上切碎的羅勒葉。

4/ 溫潤鮮美 雞肉丸湯麵

因為雞胸肉脂肪含量低，令許多人覺得吃起來又柴又硬，其實只要一點小技巧，能將雞胸肉化身成美味的肉丸子。

食材

水管麵1人份、雞胸肉200g、紅蘿蔔30g、荷蘭芹1支、月桂葉1片、雞高湯300c.c.。
調料：米酒2大匙、鹽、黑胡椒少量。

作法

- 雞胸肉用刀切成絞肉，加入調料，攪拌揉勻，冷藏入味。
- 雞高湯加300c.c.的水，煮滾。加入雞肉丸子、月桂葉，大火煮滾，轉小火燉煮至肉丸子浮起，釋放出食物香味即可。
- 意大利水管麵煮熟備用。
- 將水管麵放進雞肉丸湯中，酌量加鹽、黑胡椒，最後灑上切碎的荷蘭芹，即可上菜。



溫暖熱湯 美味雞肉

5/ 細緻美味 雞湯細麵

冷天一碗雞湯麵，可解鄉愁，也是無可取代的溫暖。細麵順口溫潤，搭配滑嫩的雞翅，點綴一點兒蔬菜，賞心悅目。

食材

細麵3人份、雞翅膀6支、青蔥2株、紅蘿蔔200g、薑1小塊。
調料：鹽少量。

作法

- 備料：薑切片，紅蘿蔔去皮，青蔥切花備用。
- 雞翅以滾水汆燙斷生，取出搓洗乾淨，瀝乾備用。
- 重新煮水(水量約2.0L)，煮滾放雞翅、紅蘿蔔、薑片；中大火煮滾，轉小火燉煮40分鐘；最後加鹽調味。
- 紅蘿蔔切厚片，再改刀切成粗條。
- 細麵煮熟後，盛在碗裡。鋪上雞翅、紅蘿蔔，加上雞湯，灑上蔥花即可上菜。



整版圖片：ADOBE STOCK

瓶罐集 鹽麴的三大好處

文 | 山平

鹽麴入菜兼具健康與美味，是被日本主婦稱讚的「魔法調味料」。



味甘鮮甜 簡單入菜

鹽麴發酵生好菌

近十年，鹽麴因養生功效，在日本突然成為超人氣食材，市面也出現了各種鹽麴產品。以鹽麴醃肉品，肉質會變軟嫩；結合鹽麴的蔬菜料理吃起來更加清甜，對於想提升廚藝的人而言，鹽麴就像使菜餚變美味的法寶。

鹽麴是米經過2個階段發酵而成，第一階段是米與麴菌發酵為米麴；第二階段是米麴再加鹽、水發酵為鹽麴。特別的是，鹽麴可篩選益菌，抑制有害菌，且鹽麴發酵生成的蘋果酸、檸檬酸、乳酸等代謝物，對腸胃道健康極有幫助。

鹽麴調味甘鮮甜

鹽麴在發酵過程中，會產生3種酵素：澱粉分解成澱粉酶、蛋白質分解成蛋白酶、脂肪分解成脂肪酶。因此，鹽麴能幫助提出食材的香醇及口感層次，使菜餚更加甘、鮮、甜。日式烹調常用鹽麴，如：鹽麴煎鮭魚、鹽麴烤雞，都是受歡迎的鹽麴料理。

由於鹽麴的組成內含醱類，因此溫度較高的炸、炒，很容易燒焦食材，烹煮時要多加留意。改善的方法很簡單，只要是鹽麴醃過的肉類、魚類，煎或烤之前，先把鹽麴擦掉，並注意火候，煎或烤至金黃即可。

鹽麴入菜很簡單

運用鹽麴隨手做些小菜，也很得心應手。時蔬小炒，如：茄子炒豬肉片，將茄子汆燙後瀝乾水分，切塊與鹽麴均勻混合，冷藏醃漬1小時即可；同時，肉片也加鹽麴醃2小時；先以中小火煎熟肉片，再下茄子混合拌炒均勻，不用另外調味。

鹽麴的製作者認為，傳統的鹽麴製作過程，就像母親照顧孩子；製作者不用湯匙攪拌，而是用手溫柔的搓揉，滿懷好意的將麴菌搓揉至完全分散。因為麴是活菌，當它們被溫柔對待，就會生長得更好，變成美味的鹽麴。



▲鹽麴煎鮭魚



▲鹽麴茄子炒豬肉片