

碧綠川椒雞

潮州菜中，「碧綠川椒雞」是最喜愛的菜式之一。嫩滑的雞肉帶有香、濃、麻的川椒味道，伴著炸得輕盈薄脆的珍珠菜，非常惹味兼有口感，是很下飯的一道菜式。人在海外，嘗試將潮州菜館的味道呈現在家中餐桌上。川椒雞的正宗做法是以炸脆了的珍珠菜作伴碟，加拿大沒出產珍珠菜，但我用了同樣輕盈鬆脆的烤焗羽衣甘藍葉作伴碟，整道菜完全沒有失色，反而更加健康。



材料：

去皮雞腿肉	2隻約450克
羽衣甘藍(Kale) (或菠菜葉)	180克
川椒料	1茶匙
油	適量

雞肉醃料：

糖	1/2茶匙
魚露	2茶匙
老抽	少許
料理酒	1茶匙
生粉	1茶匙
油	1茶匙

筆記：

- 羽衣甘藍，堪稱綠葉菜之王，是因為其營養價值極為豐富：高纖維、高鈣質、高抗氧化、抗癌、及高維他命營養成分。
- 如不喜歡羽衣甘藍的甘味，可換上炸菠菜葉。只須將菠菜葉清洗後，徹底抹乾、晾乾，下滾油炸脆即成。



川椒料：

川椒粉	120克
蔥白	約20條(切碎)

- 川椒料做法：**
- 蔥白切碎，印乾水分，白鑊以中火將蔥碎炒至極乾身。
 - 加入川椒粉繼續炒至有香氣，即成川椒料。
 - 成品大約有10茶匙，可放入玻璃瓶子，放雪櫃儲存。

做法：

- 雞腿起肉洗淨抹乾水分切件，順序以醃料醃半小時，備用。
- 羽衣甘藍取葉，洗淨，撕成小片，晾乾。
- 將乾透的羽衣甘藍灑上油撈勻，放入焗爐以170°C焗至脆身，期間需適當調動葉片的位置。取出後放碟上作伴碟用。
- 熱鍋下油，將雞肉泡油或深煎至熟，分別盛起雞肉及油。
(圖A)
- 原鍋加熱，炒香1茶匙川椒料。
- 將雞肉回鍋，與川椒料炒勻至乾身，最後加少許油，即可上碟鋪在羽衣甘藍上。(圖B)

