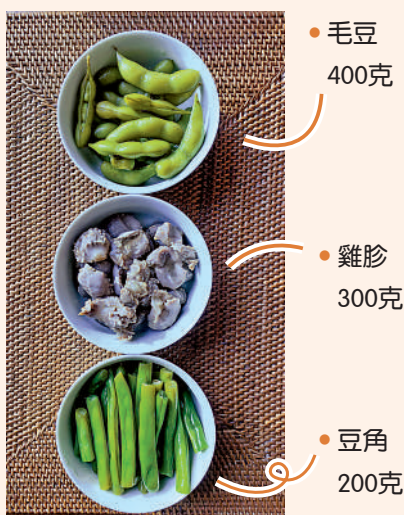


材料

(2-3人分量)



小貼士

糟鹵偏鹹，第一次嘗試可以按照自己的喜好來調整。糟鹵有香糟和辣糟兩種。糟鹵水跟平常的滷水不一樣，建議只用一次；雖然可以糟二次，可是再糟味道就變淡也容易壞。糟鹵在街市普通的雜貨店有售。

上海冰鎮開胃菜 夏日消暑新口味

小廚佳餚

入夏後，糟鹵小吃在上海家庭的餐桌上常常見到，「上海糟鹵」就如我們的豉油一樣，是現成做各種涼菜的調味料。無論什麼樣的食材都可以丟進糟鹵裏面：糟鴨舌、糟肉、糟蝦等，非常方便，豐儉由人。

這裏介紹時令的香糟毛豆、雞腳和雞胗，剛好家裏還有一些豆角也可以順便放進去鹵。經過糟鹵浸透後的食物有一股淡淡的酒香味，獨特的鮮味和清爽的口感，讓人胃口大開，適宜作餐前小吃或家庭聚會的下酒菜。



糟雞腳 / 雞胗做法

步驟

糟毛豆做法

- 1 雞腳洗乾淨，用剪刀剪去指甲。冷水下鍋焯水。
- 2 把雞腳沖洗乾淨，連同雞胗、薑片、花椒、香葉，大火煮開改中火煮熟透。
- 3 撈出雞腳雞胗；瀝乾水分。
- 4 準備容器，放入雞腳、糟鹵300毫升加入涼開水，放冰箱冷藏四小時以上。浸泡一夜更入味。（可以放幾片檸檬增添風味）

- 1 準備新鮮的毛豆，挑選飽滿的清洗乾淨，剪刀剪去稍扁一頭，方便浸泡入味。（如果浸泡過夜的，可以不剪毛豆兩端，避免過鹹）
- 2 清水煮開，水量要蓋過毛豆。加一點鹽和花椒放入水中，煮到毛豆稍微變色。再次水開，蓋鍋蓋轉小火燜煮5分鐘。
- 3 從鍋裏撈出毛豆瀝乾水分，然後放涼。
- 4 拿出一個玻璃容器，放進毛豆。將100毫升糟鹵兌150毫升的涼開水倒進去。放冰箱冷藏四小時以上。浸泡一夜更入味。

Tracy



活在當下，
穿梭職場和家庭，
享受下廚的
港媽