

鴨胸很常在西餐館出現，但在家中出現往往都是廉價的即食煙鴨胸，其實在家也可以煮一道可以媲美餐廳的出品。

在家煮出日法fusion菜

稻熏鴨胸

配 蜜烤菠蘿



材 料

- 成熟的菠蘿 半個
- 鴨胸肉 1個



醬 料

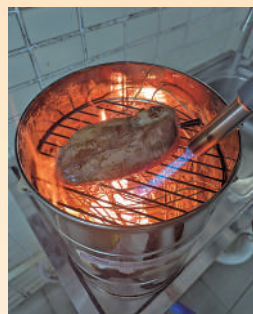
- 蜂蜜 10克
- 醬油 1.5湯匙
- 味醂 0.5湯匙
- 清酒 0.5湯匙
- 糖 1湯匙
- 檸檬/其他橘類 1個

做 法

1. 把急凍鴨胸肉在雪櫃下格放一夜自然解凍，檢查一下有沒有未拔乾淨的毛，把表面完全抹乾。因為鴨胸經烹調後會收縮大約三分之一，在皮的一面界成網格紋，間距大約在0.5至1厘米，有助防止鴨皮蜷曲且更易煎出鴨油。



2. 重點！重點！重點！冷鑊不用放油，皮朝下放入鴨胸，中慢火煎8分鐘，在肉的一邊加入鹽和胡椒，其間不要動但盡量按壓邊位，或直接置重物在鴨肉上，好讓鴨皮可以均衡受熱，煎香表皮後翻面再煎3分鐘，其餘四邊都稍為煎封一下然後取出。

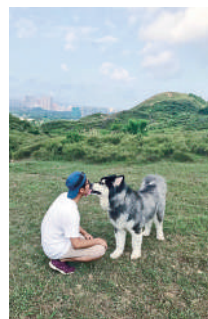


3. 煙熏桶放入一小束稻草，將鴨胸皮朝下放在架上，用噴槍點燃稻草，烈火稍退馬上蓋上蓋子，讓鴨胸繼續烤煮至所需熟度，煙熏了大約10分鐘。

4. 鴨胸最理想的熟度大約為5分熟，中心溫度是攝氏53至57度，橫切面才會保持粉嫩，超過60度肉質就會變硬，所以做這道菜最好還是靠溫度計幫助。其實所謂煙熏桶，就一個耐火、可以完全密封的高身湯煲之類的器具，密封很重要，那一縷縷白煙最是珍寶。

5. 將菠蘿去芯切成大件，放入剛才煎鴨的鍋中，適當地倒掉過多的油，加入所有醬料，以中火煮10分鐘。

6. 最後把鴨胸和烤菠蘿取出切片，加上烤菠蘿的醬汁，按個人喜好放入適量胡椒、檸檬皮碎和羅勒葉即可。



作者

味吉

• 被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔。