

# 潮州滷水鴨

🍽 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘 + 醃製時間

🍴 菜式：中式、四川料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

370 卡路里 | 46 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🍖 含有：貝類、麩質、黃豆、肉類

## 食材

- 4 瓣蒜頭，切碎
- 4 條青蔥，只要白色部分，切碎
- 2 湯匙新鮮薑，去皮切碎
- 1 湯匙蠔油
- 1 湯匙生抽豉油
- 1 湯匙黃豆醬
- 1 茶匙老抽豉油
- 1/4 茶匙中式五香粉
- 800 克無骨去皮鴨胸肉
- 1 公升清水
- 2 粒八角
- 4 粒丁香
- 1 條肉桂條
- 1 湯匙四川花椒
- 1 湯匙橙皮
- 30 克新鮮薑，去皮及切碎
- 570 克西蘭花，切碎至「飯」狀
- 1/2 杯新鮮芫荽，輕輕切細
- 1 湯匙芝麻油

## 烹飪方法

1. 將首 8 種的食材拌勻製成醃料。然後將醃料及鴨胸肉放入密實袋。擠走空氣後封好密實袋，放入雪櫃醃至少 2 小時或過夜。
2. 於平底鑊中加入清水、八角、丁香、肉桂條、花椒、橙皮及薑，煲滾。調細火，加入鴨胸肉並棄置醃料。蓋上鑊蓋，留一小處間隙，慢煮 15-20 分鐘。
3. 此時，將西蘭花「飯」蒸約 5-7 分鐘直至熟透。
4. 取起鴨胸肉，將鴨胸肉切片後上碟，鋪上芫荽，淋上芝麻油作裝飾，連同西蘭花「飯」一同上桌即成。

小貼士：鴨肉湯可留起於其他菜式使用。製作西蘭花「飯」時，您可以把西蘭花直接用刀切碎成米粒狀。亦可用磨碎器把西蘭花磨紋碎，或把西蘭花切成小朵後，再用攪拌機稍微打碎。