

# 麻油雞健康煮法 [含素食及生機煮法]

最近為因應眾多消費者詢問麻油雞的健康煮法，本公司為服務大家，特別針對健康烹調初階及進階者分別介紹以下食譜。由於各家人對口感的要求不同，所以材料比例請以自家習慣口味標準來酌量，在此不另標出，至於一般到進階，是以味蕾依賴調味料的深淺度來分類。

如果，您平日喜好較重口味的食物，現想起步嘗試清淡的口感，歡迎從一般健康煮法開始，但是，如果您已是生機飲食的支持者(給您拍拍手)，那進階版對您就是已是人間美味了。

以下就是我們整理的食譜(含素食煮食法)，供您參考，期望源順團隊對您及家人的健康有所貢獻！

## 一般健康煮食法

特色: 麻油香濃郁，相較一般麻油不燥熱。

## 材料

- 雞肉
- 薑
- 低溫鮮榨麻油
- 水
- 酒(喜好酒味濃厚者，可以酒代替水)
- 鹽(極少量，約減至平日調味標準的1/5量即可)

## 做法

- 1 雞肉川燙去血水
- 2 乾鍋放入薑片炒香(勿焦)
- 3 放入適量水(不愛喝湯者可放少些) 將川燙好的雞肉放入一起煮開
- 4 煮開後放入酒及低溫鮮榨麻油續煮至肉熟
- 5 加入極少量鹽提味後即可上桌

## 標準健康煮食法

特色: 清香又營養。

### 材料

- 雞肉
- 薑
- 優級冷壓芝麻油
- 水
- 酒(喜好酒味濃厚者，可以酒代替水)
- 鹽(極少量，約減至平日調味標準的1/8量即可)

### 做法

- 1 雞肉川燙去血水
- 2 鍋加入半碗水煮開，放入薑片炒香
- 3 加入適量水煮開 再將川燙好的雞肉放入一起煮
- 4 煮開後放入酒續煮至肉熟加入鹽提味
- 5 再淋上，優級冷壓芝麻油，即可上桌

## 進階健康煮食法

特色: 比較沒有強烈麻油味，麻油營養流失最少。

### 材料

- 雞肉
- 薑
- 已催芽冷壓芝麻油
- 水
- 酒(喜好酒味濃厚者，可以酒代替水，不喜酒味者可以不加)

### 做法

- 1 雞肉川燙去血水
- 2 鍋加入半碗水煮開，放入薑片炒香
- 3 加入適量水煮開 再將川燙好的雞肉放入一起煮至肉熟
- 4 淋上已催芽冷壓芝麻油平均蓋過鍋面即可上桌

## 特別推薦給生機飲食及素食者

特色: 營養升級, 葷、素者皆可, 不加酒即為全素

### 材料

- 金針菇或袖珍菇
- 紅蘿蔔
- 酒 (不喜酒味者可以不加)
- 大頭菜、豆薯等根莖類(家裡有才加)
- 薑
- 素肉塊
- 已催芽冷壓芝麻油
- 水

### 做法

- 1 鍋倒入半碗水煮開, 放入薑片炒香
- 2 加入適量水煮開, 再將洗好的菇類素肉塊及洗切塊的紅蘿蔔和根莖類放入一起煮至軟透
- 3 加入酒稍煮讓酒精蒸發(不喜酒味者,此步驟省略)
- 4 起鍋前淋上已催芽冷壓芝麻油平均蓋過鍋面即可上桌

### 電鍋版

特色: 快速又方便

### 材料

- 以上各版依需要任選一種

### 做法

- 1 將水及所有材料除了油和鹽之外, 都放入電鍋內鍋
- 2 外鍋倒入一杯水,待電鍋跳起續悶15到20分
- 3 之後要加鹽者可以在此時加入
- 4 最後, 起鍋前淋上油即可上桌