

宫保鸡丁

2020-07-06 Mars

1 人份

INGREDIENT

去皮鸡腿肉 350g、炸脆的花生米、大葱、蒜、姜、鸡蛋、玉米淀粉

辣椒、花椒粒、料酒、生抽、盐、植物油

PROCESS

- A 去皮鸡腿肉切成 **1cm** 鸡丁，放入碗中。加入适量盐、料酒、生抽，然后加入适量葱姜水；
- B 将鸡腿肉丁顺着一个方向搅打上劲，直到能粘附在碗上；
- C 加入适量清水，继续搅打，直到摸上去有弹性，手上有黏黏的感觉；
- D 在搅打好的鸡肉里面加入蛋清，搅打均匀；
- E 在鸡肉中加入玉米淀粉，对鸡肉进行上浆。然后封上一层食用油；
- F 取一个调料碗，碗中加入：一勺料酒，两勺生抽，三勺糖，四勺醋，加入少许姜末和蒜末，加入少许老抽，适量淀粉，搅拌均匀；
- G 大葱沿中线**对半切开**，然后切成 **1cm** 左右小段。姜和蒜切成**末**；
- H 热锅凉油，油温**四成热**，下入鸡丁。下入后**先不要搅动**，待鸡丁微微变色定型再用筷子搅散。待鸡丁颜色微微变白，盛出备用；
- I 锅中留底油，加入干辣椒和花椒粒，**小火**慢慢煸香（略微有糊味）。然后下入蒜泥和姜末，继续炒香；

- J 炒香后，下入滑好的鸡丁和葱段，然后将 F 步骤的调料汁搅拌均匀，沿锅边淋入；
- K 转大火收汁，迅速搅动颠勺；
- L 汁水收得粘稠后，加入炸好的花生米，淋入适量明油，即可出锅装盘。

TIPS

- 鸡肉在滑油的时候，不能滑太久，否则口感变老；
- 花椒和辣椒等小料在锅中充分爆香；
- 花生米必须出锅前再下入，否则口感变软。