



# 宫保鸡丁

妙用：减肥 清热去火 消食 活血 强身健体 养肾 增强抵抗力 防癌抗癌 开胃消食  
工艺：炒  
口味：家常味  
准备时间：15分钟  
烹饪时间：<10分钟

## 用料

主料	 鸡胸脯肉	250克
	尖椒	4个
	花生（炒）	50克
	红尖椒	6个
调料	食盐	5克
	酱油	1汤匙
	葱	10克
	姜	5克
	蒜	5克
	花椒	15粒
	料酒	3克
	香油	1汤匙
	白糖	10克
	水	2汤匙

# 做法

1

鸡胸肉切1cm大小的丁，加入盐（1/2茶匙），料酒和干淀粉搅拌均匀后，腌制5分钟。葱切成比鸡丁稍微小点的粒，葱姜切成末。青红椒切粒；



2

将蒜葱姜放入碗中，调入盐（1/2茶匙），白糖，米醋，酱油，清水，水淀粉调成汁备用；



**3** 锅烧热，倒入油，再添加少许香油，趁油冷时放入花椒，待花椒出香味，颜色略变深后，放入干辣椒爆香；



**4** 放入鸡丁炒至变色后，将青红椒粒放入，翻炒10秒钟，倒入调好的料汁，大火翻炒1分钟后，倒入炸好的花生米即可；





## 烹饪技巧

- 做这道菜，其实用鸡腿肉比用鸡胸肉口感更好；
- 这是道需要急火快炒的菜，所以需要提前将料汁调好备用。否则，调料一样一样往锅里添加，延长了时间，鸡丁的口感会发硬；
- 做宫保鸡丁，要掌握一个**4689**法，鸡丁炒到**4**成熟时放青红椒，**6**成熟时倒入料汁，炒制**8**成熟时出锅，倒入盘中即**9**成熟，还有**1**成余温，就自动**10**成了哈。