

雞肉與豬肉食譜

# 食譜

## 目錄

---

|   |           |   |         |
|---|-----------|---|---------|
| 3 | 扁豆煨香雞     | 5 | 雞肉薄荷玉米湯 |
|   | 紐約辣雞肉捲    |   | 檸檬羅勒雞   |
|   | 羅勒香烤雞肉    |   |         |
|   | 百里香胡椒燉雞   |   |         |
|   | 辣雞肉蔬菜雜燴   |   |         |
|   | 美式雞湯麵     |   |         |
| 4 | 四季豆捲      |   |         |
|   | 培根豌豆湯     |   |         |
|   | 香草扁豆沙拉搭培根 |   |         |
|   | 五香豬里脊肉    |   |         |
|   | 培根夏南瓜混搭   |   |         |
|   | 泰式炒雞肉     |   |         |

## 扁豆煨香雞

SS，CC  
6人份

- 2 杯韭菜，切碎
- 2 杯地瓜，切塊
- 1¼ 杯蕃茄，去皮切塊
- ½ 杯濃縮蕃茄泥
- ½ 瓶烹飪用白酒
- 1 小匙肉桂粉
- 3 杯低鈉雞肉高湯
- 1½ 杯扁豆
- 1 大匙普羅旺斯香料
- 3 塊無骨去皮雞胸肉，每塊切四份

烤箱預熱至400度。大平底鍋噴上一層防沾黏的噴霧油。倒入韭菜、地瓜以及普羅旺斯香料拌炒。加入蕃茄、酒、濃縮蕃茄泥、肉桂粉、扁豆與高湯。小火煨煮片刻。13x9大小的深烤皿先噴上一層食用噴霧油，放入雞肉後倒入上述材料，並完全蓋住雞肉。加蓋烤一個小時或至雞肉烤熟，扁豆變軟。

## 紐約辣雞肉捲

RR，SS，CC  
1人份

- 1 塊雞胸肉
- 鹽與胡椒少許
- ¼ 杯紐約辣雞肉醬/調味料
- 2 大匙希臘優格（可省略）
- 蘿蔓生菜或波士頓生菜葉

烤箱調至350度，烤雞胸肉至全熟，約20分鐘。冷卻後，將雞肉撕成條狀，拌入紐約辣雞肉醬/調味料與優酪乳調成的醬汁。以蘿蔓生菜葉或波士頓生菜葉捲起食用。

## 羅勒香烤雞肉

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2  
4人份

- 2 大匙新鮮巴西里葉
- 1 大匙檸檬皮
- 1½ 小匙乾燥羅勒葉
- 2 條中型黃色夏南瓜，切丁
- 1 顆中型紅甜椒，切丁
- 1 大匙黑胡椒
- ¼ 小匙鹽
- 2 塊雞胸肉，每塊切兩半

烤箱預熱至450度，或使用燒烤功能，設定為中大火。將一片雞肉放在一張鋁箔紙的邊側中央部位。在雞肉撒上新鮮巴西里葉、檸檬皮、乾燥羅勒葉。放上夏南瓜與甜椒並撒上黑胡椒。將鋁箔紙兩側交折疊在上方，將雞肉包起來，預留少許空間讓熱氣可以循環。烤箱烘烤16-18分鐘，使用烤爐則需11-13分鐘。

## 百里香胡椒燉雞

SS，CC  
1人份

- ⅓ 小匙黑胡椒
- 1½ 大匙鹽
- 1 杯嫩菠菜葉
- ¼ 杯不甜的白葡萄酒
- ½ 小匙乾燥百里香
- ¼ 杯白腎豆，洗淨瀝乾
- ½ 杯蔬菜高湯
- 3 瓣大蒜，切碎
- 1 杯白洋蔥
- 4 盎司雞胸肉

以百里香與胡椒調味雞胸肉。使用中大火，在12吋不沾鍋中融化一大匙奶油，將雞肉煎出金黃色，約6分鐘。將雞肉取出放置一邊。用平底鍋中剩餘的奶油稍微拌炒洋蔥6分鐘或洋蔥變軟。加入大蒜，續煮30秒。倒入高湯以及酒，以大火煮滾。關至小火，將雞肉放回平底鍋。蓋上鍋蓋煨煮5分鐘。拌入豆子與菠菜。打開鍋蓋繼續煨煮，稍微攪拌5分鐘或煮到雞肉完全熟透。

## 辣雞肉蔬菜雜燴

SS，CC  
8人份

- 1/2 杯紅甜椒切塊
- 3 大匙辣椒粉
- 1 盎司無鹽濃縮蕃茄泥
- 1½ 杯綠甜椒，切塊
- ⅓ 杯芹菜，切塊
- ½ 杯花椰菜，切塊
- 3¼ 杯蕃茄料理醬
- ⅓ 杯紅蘿蔔，切塊
- 4 杯紅腎豆

在大湯鍋底部噴上食用噴霧油。加入甜椒、洋蔥、芹菜、紅蘿蔔、花椰菜以及雞肉塊以中火同煮。一直煮到雞肉外觀看似熟透（內部可能仍為粉紅色的狀態）。加入蕃茄料理醬、濃縮蕃茄泥、紅腎豆以及辣椒粉。充分拌勻後蓋上鍋蓋，繼續烹煮30-40分鐘。嚐嚐味道後，如有需要可以加更多辣椒粉。

## 美式雞湯麵

SS，CC  
6人份

- 4 盎司新鮮巴西里葉
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1 杯洋蔥，切塊
- ½ 杯檸檬汁
- 3 根芹菜，切塊
- 2 杯紅蘿蔔，切片
- 2 盎司高纖乾義大利麵
- ⅓ 小匙胡椒
- 4 小匙新鮮百里香
- 2 盎司冷水
- 4½ 杯雞高湯
- 3 塊雞胸肉

將雞肉、水、紅蘿蔔、芹菜、洋蔥、大蒜以及百里香放入大湯鍋中，煮至湯滾。將火轉小，繼續煮20-25分鐘。拿出雞肉。將雞肉撕條。以鹽與胡椒調味湯汁，加入義大利麵與撕好的雞肉。將湯汁煮滾。轉小火，直到麵煮熟。加入檸檬汁與巴西里葉，即可食用。



四季豆捲

RR，SS，CC  
4人份

- 1 磅四季豆
- 8 片火雞肉培根
- 1 大匙洋蔥，切碎
- 3 大匙奶油
- 1 大匙白酒醋
- 1 大匙砂糖
- ¼ 大匙鹽

將四季豆煮至脆口的熟度。用一片培根捲大約15根四季豆，用牙籤固定。放在鋪有鋁箔紙的烤盤上。以400度烘烤10-15分鐘或培根熟透。在煎鍋中以奶油拌炒洋蔥至變軟。倒入醋，糖以及鹽，完全加熱。將四季豆捲放到盤中，倒上醬汁，即可食用。

培根豌豆湯

RR，SS，CC  
4人份

- ¼ 大匙胡椒
- 2 大匙巴西里葉
- 2 瓣大蒜
- 2 大匙薄荷
- 2 大匙橄欖油
- 4 杯低鈉雞高湯
- 2 片培根（可用火雞肉培根）
- 1 顆洋蔥，切塊
- 3¼ 杯煮過的冷凍豌豆

以中大火在煎鍋熱油，放入大蒜與洋蔥，爆香5分鐘。加入雞肉高湯、豆子、薄荷與巴西里葉。煮至沸騰，轉小火煨煮8分鐘。自爐火移開，待冷卻後以食物處理機打成泥。以烤箱燒烤模式將培根烹調至酥脆。以培根做裝飾，即可食用。

香草扁豆沙拉搭培根

SS，CC  
1人份

- 2 盎司加拿大培根
- ¼ 大匙義大利香醋
- ¼ 小蕃茄
- 1½ 杯扁豆
- 1 大匙羅勒
- ½ 瓣大蒜
- 1 根蔥，切碎
- 含芝麻葉的綠葉沙拉

將扁豆洗淨瀝乾。在不沾鍋中噴油，放入大蒜與蔥拌炒2分鐘。拌入扁豆、醋、羅勒與蕃茄，並放置一旁備用。將培根烤到酥脆，放在沙拉上，即可食用。

五香豬里脊肉

RR，SS，CC  
6人份

- 1 杯雞肉高湯
- 1 顆蕃茄，切丁
- 2 塊豬里脊肉（重量1磅，含切除不食用的部位）
- 6 瓣大蒜
- 1 小匙薑
- 1 大匙胡椒粒
- 1 大匙芥末
- 3 大匙油醋醬
- 2 杯白洋蔥，切塊
- ½ 盎司肉桂粉
- ½ 大匙乾小豆蔻和乾香菜

將紅椒、孜然、芥末、豆蔻、香菜與黑胡椒粒倒入煎鍋中加熱3分鐘。將香料倒入食物處理機中，加入洋蔥、薑、大蒜與油醋醬一起攪拌成醃料。將豬肉與醃料充分混和，並確定醃料覆蓋住豬肉。冷藏30分鐘。在炒鍋噴上食用噴霧油，開中火。放入豬肉煎至金黃（可分次煎，以免過度烹調）拿起豬肉後，在鍋中倒入高湯，並鏟鬆鍋底的殘渣。將豬肉放回鍋中，加入鹽與蕃茄後攪拌。將高湯煮沸，直到豬肉變軟。

培根夏南瓜混搭

RR，SS，CC  
4人份

- 1 顆夏南瓜，剖半切片
- 1 顆櫛瓜，剖半切片
- 4 條培根
- ¾ 杯洋蔥，切塊
- 2 大匙紅糖
- ½ 大匙鹽
- ½ 小匙羅勒
- ½ 小匙奧勒岡葉
- ½ 小匙辣椒粉
- ½ 小匙大蒜粉
- 1 杯蕃茄，切塊

在深鍋中倒入約1吋的水量。加入蔬菜。煮沸後，繼續煮4-5分鐘。瀝乾後放至一旁。在煎鍋中，用中火煎煮培根肉，直到酥脆。放到紙巾上。留下一大匙的煎培根油。用這些油拌炒洋蔥，直到變軟。倒入蔬菜，糖以及調味料。倒入蕃茄攪拌。以中火煮沸。轉小火，打開鍋蓋繼續煮10分鐘。撒上切碎的培根。

泰式炒雞肉

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2  
6人份

- 1 杯花菜
- 2 杯綠花椰菜
- ½ 小匙大蒜粉
- ½ 小匙薑
- 1 杯紅蘿蔔，切片
- ½ 大匙磨好的豆蔻粉
- ½ 小匙辣椒粉
- 1 盎司咖哩粉
- 2 大匙橄欖油
- 4 塊雞胸肉，切丁
- 1 大匙醬油

以中大火在煎鍋中大火攪拌油、醬油以及大蒜粉。加入一半的雞肉烹煮3分鐘。將肉取出，再炒另一半的雞肉。將所有雞肉以及所有材料倒入鍋中。煮沸後蓋上鍋蓋。烹煮3-5分鐘。

### 雞肉薄荷玉米湯

SS，CC  
2人份

- 1½ 塊雞胸肉
- ⅔ 杯荷蘭豆
- 鹽少許
- 1 大匙新鮮薄荷（可多準備薄荷供擺盤用）
- 2 杯低鈉雞湯
- ⅓ 大匙胡椒
- 2 大匙檸檬皮
- 2 杯甜玉米

將玉米放入大深鍋中，倒入滾水，烹煮10分鐘。拿出玉米，將玉米粒削下來。放至一旁。在深鍋中倒入雞肉高湯與薄荷一起煮沸。放入雞肉，轉至小火，烹煮10-12分鐘，直到雞肉煮熟。在雞肉幾乎煮熟前，將玉米粒與荷蘭豆倒入熱高湯中。取出雞肉以斜角方式切片。在餐碗中倒入雞湯與蔬菜，以檸檬皮以及薄荷裝飾。

### 檸檬羅勒雞

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2  
4人份

- ½ 小匙大蒜粉
- 1 大匙羅勒葉
- 1 顆檸檬
- 1 瓣大蒜
- 3 磅重全雞一隻

預熱烤箱至375度。去除雞隻身上的脂肪，將雞頸部位的皮向後以長烤肉叉拉緊。將雞翅向後折。用削皮器削下2大匙的檸檬皮，放在一旁備用。將檸檬對切，用一半的檸檬摩擦雞身。將大蒜，羅勒和剩餘的檸檬放入雞的身體中。用削下來的檸檬皮摩擦雞身，接著撒大蒜粉以及剩下的羅勒葉。將雞身放在上有烤架的烤盤上，胸部朝上。蓋上鋁箔紙，烘烤1個小時。移開鋁箔紙，繼續烘烤30分鐘。

