



POACHED CHICKEN IN GARLIC BROTH

蒜香清湯浸嫩雞

冰箱磁石版

多年前在公司有位心地好的秘書姐姐，為調理身體每早必定以抗疫三寶：薑、蔥、蒜，再加芫荽煲水飲。後來她得悉我是一名芫荽控，自此每天一進辦公室，桌上總有一壺芫荽水同你Good Morning。

芫荽蒜頭殺菌下火乃天下媽媽的下廚常識，就當是有病醫病、無病強身吧。在歐美，病倒了總要喝碗chicken broth，有食療功效嗎？都只不過是吃得「清清哋」又營養豐富，熱哄哄的一碗湯又的確窩心治癒，總比吃白粥好。這裏嘗試結合中西智慧，在法式熬雞高湯的基礎上，加入中式香草（aromatics），好味得來又多點食療功效，應該係，除非唔係！小提示：這個清湯用作浸煮任何魚柳都非常合適，用來灼魚片拌米線更是女士們的至愛。

材料

冰鮮雞	1隻
蒜頭	2個
蔥	2束
(切段，綠色部份備用)	
芫荽	2束
(切段，部份芫荽葉備用)	
薑	4片
香茅 (切段，略為拍平)	2支
甘筍 (切粒)	半個
洋蔥 (切粒)	半個
冬菇	4粒
白胡椒粒	½湯匙
煮食用清酒	20毫升
清雞湯	1公升
米糠油	2湯匙

香草醬

芫荽葉	1束
蔥 (綠色部分)	1小束
蒜頭 (煲清湯後)	2瓣

雞肉醃料

魚露	1湯匙
清酒	1湯匙

伴吃

小棠菜	2棵
粉絲	1包

調味

青檸汁	1湯匙
鹽及白胡椒粉	適量

蒜香清湯做法

- ① 將冰鮮雞去頭尾，切去兩隻雞脾及雞翼留作其他用途，用剪刀將雞胸連皮及胸骨剪開備用，毋須去皮；餘下雞肋和雞頸去皮及脂肪，剪成細件，用廚紙吸乾水分備用。
- ② 以中火燒熱不鏽鋼鍋，下米糠油至起油紋，下雞肋和雞頸件耐心地煎至金黃焦香，盛起備用。
- ③ 同一個不鏽鋼鍋隔去多餘油分，下洋葱粒及甘筍粒以慢火炒透約10分鐘。
- ④ 將一個蒜頭橫切開二備用，另一個將蒜瓣分開，略壓後去衣，將蒜瓣下鍋炒至金黃約5分鐘。
- ⑤ 下清酒收乾至餘下一半分量，下炒至金黃的雞件、清雞湯，連同餘下所有材料，以慢火煲1.5小時（最少1小時），間中隔走表面雜質和油脂，有需要可再加清水。

其他食譜



芫荽頭的味道最豐富，務必保留熬高湯。



芫荽蒜頭殺菌下火，加配洋葱、甘筍、胡椒等菜蔬和香料與雞殼一同熬煮，味道出乎意外非常清鮮。



把雞胸在湯裏浸煮，肉質嫩滑。

浸嫩雞做法

- ① 同一時間用魚露、清酒和白胡椒粉將雞胸醃最少1小時。
- ② 將蒜香清湯過濾，將冬菇和其中兩瓣蒜頭盛起備用；以中火加熱清湯至略滾，隔去表面雜質和油脂，下雞胸加熱至滾起，蓋上煲蓋後熄火煮煮20分鐘。將雞胸連皮及胸骨浸煮可令雞肉更嫩滑。
- ③ 將雞胸盛起，蓋上錫紙以免肉質變乾，放涼15分鐘後去皮，手撕雞肉備用。

完成菜式

- ① 將芫荽葉、蔥和蒜瓣切碎，拌勻備用。
- ② 用滾水浸泡粉絲至軟身約2分鐘；另將小棠菜切半。
- ③ 將蒜香清湯再次煲滾，下鹽和白胡椒粉調味，再下粉絲、小棠菜和冬菇煮2分鐘。
- ④ 將粉絲、小棠菜、冬菇和雞絲下湯碗，加入一湯匙香草醬，再以青檸汁調味即成。

其他食譜



TIPS

1. 可以就個人口味選擇香草，百里香配鼠尾草和意大利歐芹也是我喜愛的配搭。
2. 芫荽頭的味道最豐富，務必保留熬高湯。也可以將材料煲至略滾後放140°C焗爐，蓋上煲蓋焗2小時，可鋪上焗紙有助鎖水。
3. 蒜香清湯可預先準備，放雪櫃存放3日或冰格存放1個月。