

親愛的朋友們大家好，

今日的上菜雖名為辣子雞丁，但要介紹的主角卻不是雞丁先生，而是青椒小姐...

要我說，這個來自菜鳥叔叔自然田的青椒，直接切來生吃還真是肉厚、多汁又清甜！！

這麼棒的口感，生吃都不夠了還上什麼菜呢？(其實是為自己廚藝不佳找台階下啦 XD)

好吧，還是開始來介紹這道辣子雞丁～

辣子雞丁是川東著名的一道江湖菜 - 小農我...不會做 XDD，為了不浪費青椒這上好的食材，只好把媽媽們的好朋友阿基師請上台來～

主要的材料如下：

自然田青椒一顆、沒有 H7N9 的雞胸肉適量、青蔥 2 棵、蒜末、辣椒、辣豆瓣醬、醬油、冰糖

作法：

1. 醃雞肉：

先用刀背輕拍雞胸，使其組織軟 Q 軟 Q，再切小丁 (不要太厚，否則不易熟)，用一匙醬油、少許蛋液、一味咪太白粉，幫肉肉馬殺雞一下

2. 熱鍋，油適量，把醃好的雞肉入鍋用小火煎一下，醬油會讓雞肉表面呈現漂亮的恰恰顏色，約七分熟後先盛盤備用

3. 做醬汁：

放入約 2 匙的辣豆瓣醬爆香，再加少許蒜末、少許醬油(一點點上色就好，不然會太鹹)，冰糖適量，再加一點水 (或高湯)煮滾

4. 醬汁滾後，放入切段的青蔥及紅辣椒及今日的主角青椒拌炒到快熟

5. 把剛剛的雞肉再次放入鍋中一起拌炒至熟，收汁後即可盛盤

家常辣子雞丁上菜囉～

