

【涼拌海蜇手撕雞】



材料：

鮮雞	半隻
海蜇頭	200 克
芫茜	適量
紫洋蔥絲	適量
辣椒粒	適量
烘香芝麻	適量

雞醃料：

沙薑粉	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙

海蜇調味：

生抽	1 1/2 茶匙
麻油	小許

汁料：

沙薑粉	1/2 湯匙
雞湯	2 湯匙
幼鹽	1/3 茶匙
麻油	1 茶匙

**如無新鮮海蜇，可用即食海蜇代替；但無需另加調味。

做法：

1. 雞洗淨抹乾，用醃料均勻塗抹在雞上最少醃 1 小時。



2. 把雞用水波爐「Steam/蒸煮」功能蒸 25 分鐘；取出待稍涼。



3. 海蜆頭洗淨切絲；用清水浸泡過夜（中途換水數次）以去掉所有鹹味。



4. 水煮至約 80 度（煲底呈現如蝦眼般的汽泡）；立即把海蜇絲投進，30 秒後關火；撈起浸冷水。



5. 用廚紙將海蜇絲的水份吸乾，用生抽及麻油撈勻備用。



6. 雞湯，沙薑粉及幼鹽調勻；試味及加入麻油調成沙薑汁備用。



7. 把雞肉手撕成絲; 放進放有海蜇絲及紫洋蔥絲的碗中; 下適量芫茜撈勻。



8. 上碟後淋上適量沙薑汁，灑上辣椒粒及芝麻便完成。