



新馬年菜 海參鴨味煲



撰文◎張捷 攝影◎李建星



過年快到了，家家戶戶忙著預備香噴噴的年菜，除了台灣人常吃的各式吉利年菜外，大家知道新加坡的年節喜慶，會享受什麼樣的好味道嗎？就讓 Kevin 老師特別獻上，來自故鄉的好滋味——「海參鴨味煲」。

海參鴨味煲是一道營養又下飯的藥膳料理，其中海參不但零膽固醇，又富含膠質，加上有補血、降血壓功效的黨參和當歸，可提高食慾、消除疲勞、提振精神、預防老化；枸杞則提高造血免疫力，養肝明目效果佳；最後加上本土特選的清甜櫻桃鴨，避開傳統油炸方式，配合川七的軟滑，既夠味又健康，只要再來上一碗熱騰騰的糙米飯，便能享受這一道集海陸美味之大成的新馬年菜囉！

《海參鴨味煲》

材料 櫻桃鴨腿2支、厚香菇6朵、小海參10隻、魚鰾適量、冬筍(或麻竹筍)、蔥段適量、薑片、蒜頭皆適量、熱水6杯、黨參6條、當歸6片、枸杞1/4杯、花雕酒適量、冰糖1茶匙、雞高湯2杯。

醃料 醬油1大匙、酒1大匙、香油1茶匙、蔥薑蒜酒汁1大匙。

調味料 冰糖1茶匙、醬油1大匙、雞高湯1杯。

- 作法**
1. 鴨腿切成5公分長塊，用檸檬皮搓洗後，以過濾水洗淨、濾乾水分，與醃料拌勻醃約半小時入味。
 2. 海參洗淨，用平底鋼鍋乾爆1分鐘後，再放入蔥段、薑片、蒜頭，蓋鍋燜1分鐘，可充分去腥，又保留其甜分和肉質彈性。
 3. 取一平底深鍋以中火預熱至六分熱，將醃好的鴨腿貼鍋乾爆至兩面呈金黃色，並逼出油脂。
 4. 將處理好的海參放入「作法3」的鴨腿，加冰糖一起拌炒後，再加入醬油及雞高湯於鍋中，用中火煮滾。
 5. 將黨參放入「作法4」中，以文火燉煮約10分鐘後，加入當歸繼續燉煮5分鐘；最後5分鐘再加入枸杞、香菇，繼續燉煮約5分鐘，即可食用。🍲

