主廚房
FOOD FOR THOUGHT

中 式 焗 火 雞

材 料

火雞	1隻 (約12 – 13磅)
粗鹽	1杯
黃沙糖	半杯
水	約2 – 3公升
薑	1大塊切片
蒜頭	1個切粗粒
香葉	3 – 5片
花椒、八角	合共半杯

醃料:

南乳	2磚
五香粉	1湯匙
黃薑粉	1茶匙
韓式燒烤醬	3湯匙
清酒	1 杯
麻油、味醂	各半杯

配菜:

中型新鮮花菇	400克 (約25 – 28粒)
孢子甘藍	200 – 250克
煙肉	一包 (375 – 400克)
蒜頭	4 – 5粒
去皮紅蘿蔔	250克
紅蔥頭	5粒
大白蔥	2條
紙盒雞湯	900毫升
生粉	2湯匙 (加3湯匙水混合)

預 備 時 間	解凍：最少24小時 浸泡鹽水：12-15小時 醃製：5小時
烹 調 時 間	烤焗：3 – 3小時30分鐘 (視乎火雞大小而定) 焗後待涼：30分鐘
份 量	10 – 12人

* 小 貼 士

1. 最好盡量用新鮮火雞。
2. 配料和中式火雞伴白飯是好配搭。

生命恩泉
Fountain of Love and Life

中 式 焗 火 雞

做 法

A. 火雞解凍及浸泡

1.1. 先從冰箱取出冷凍火雞，解開封口，取出內臟，然後放入盤中或膠袋中，再置於雪櫃內解凍最少24小時，至火雞慢慢軟化，然後清洗備用。

1.2. 預備一大鍋清水(約2 – 3 公升)，加入鹽、糖、薑片、蒜頭粒、花椒八角和香葉，然後放入經清洗的軟化火雞，將鍋放進雪櫃，浸泡12 – 15小時。(注意：水一定要蓋過火雞。)

1.3. 取出火雞，冲水、去水、再用廚紙抹乾，預備醃製調味。

B. 醃製火雞

2.1. 混合所有醃料，然後塗抹於火雞上，由外至內平均塗抹，最少醃製5小時備用。

C. 預備配菜

3.1. 新鮮花菇去蒂，切半，用清水清洗過濾。

3.2. 一條大白蔥切段。

3.3. 清洗孢子甘藍。

3.4. 紅蘿蔔、紅蔥頭、蒜頭去皮切碎備用。

3.5. 燒紅鑊，用中火爆香蒜頭、紅蔥頭；加入花菇、大白蔥、孢子甘藍、紅蘿蔔，快炒1分鐘，盛起備用。

D. 烤焗火雞

4.1. 準備烤焗前10分鐘預熱焗烤爐至華氏450度。

4.2. 另一條大白蔥切段，再用少許煙肉包紮、放入火雞肚內，再用竹籤紮緊開口。

4.3. 另外再將餘下的煙肉片平均排在火雞背上；預備烤盤，準備烤焗火雞。

4.4. 在烤盤底放上爆香配菜；在配菜中倒入雞湯。

4.5. 將火雞背放在烤盤架上 (此方式是令到火雞的油和汁可以倒流胸肉中)，放入焗爐，以華氏450度焗30分鐘。

生命恩泉
Fountain of Love and Life

中 式 焗 火 雞

做 法

4.6. 拉出烤盤，將火雞背上的煙肉片拿開，小心反轉火雞，再排上煙肉片。將烤盤全蓋上錫紙，放入焗爐，轉至華氏350度焗2小時半。

4.7. 2小時半後，小心拉出烤盤，打開錫紙，用肉類溫度計測量溫度。

4.8. 將肉類溫度計插到火雞腿最厚肉的地方，當溫度達至華氏160度就差不多熟了。

4.9. 拿走錫紙，將烤盤底的油汁淋於火雞身上，再焗烤10 – 15分鐘，至表皮微黃即成，熄火。

4.10. 小心取出火雞，預備上枱前最少休息待涼30分鐘，以鎖入肉汁和比較容易切片。

E. 預備上碟

5.1. 火雞待涼後，取出火雞內配料，混合盤底的配菜，再倒入小鍋中；加上生粉水調和，用中小火煮成火雞配菜。

5.2. 火雞切片、切塊、再淋上配菜汁即成。