



材料

- 光鴨 1隻（約3-4斤，建議用麻鴨或青頭鴨）
- 玫瑰露酒 150-200毫升
- 生抽 100-150毫升
- 老抽 100-150毫升
- 片糖 1片（視乎鴨的大小）
- 洋蔥 2個
- 薯仔 600克
- 生菜 500克
- 花生油 約30毫升
- 紅蔥頭 適量
- 花雕酒 30毫升
- 鹽、水澱粉、麻油 少許

玫瑰露酒香鴨

健脾滋陰啖啖香

這個玫瑰露鴨菜式，用了天津玫瑰露酒入味，鴨肉吸盡酒香和醬香，特別嫩滑，不會「噁口」。醬汁香甜濃郁，配上薯仔和生菜，口感極致豐富！更有健脾滋陰食療功效，完全適合秋冬進補！

溫馨小貼士：

- 1.青頭鴨肉質結實，油香適中，是首選。
- 2.記住用天津製造的玫瑰露酒，獨特香氣令人難忘。
- 3.想健康一些，可以用木糖醇代替片糖，一樣好味。

做法：

1.先用30毫升花雕酒將光鴨內外塗勻，再洗乾淨，徹底晾乾水。



2.將玫瑰露酒、鹽、生抽與老抽混合，均勻抹上整隻鴨，醃至少兩小時至入味。

3.洋蔥切件，薯仔去皮切塊，生菜洗乾淨備用。

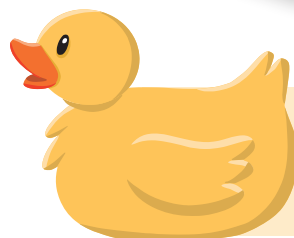


4.燒熱大鑊，落花生油，待油熱後放入鴨，用中火把鴨均勻煎透，至表面金黃上色。

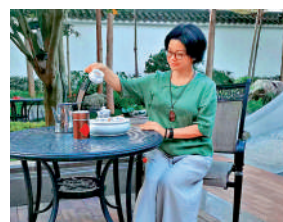
5.加入洋蔥、片糖、醃鴨的醬汁和薯仔，加水少許，轉中小火燉大約40分鐘，至鴨肉脫身、薯仔入味。



6.另外開鑊快炒生菜，鋪在碟底；把燉好的鴨斬件，鋪在生菜上，薯仔圍在周邊。



7.將鑊內剩下的汁加少許水和澱粉煮至濃稠，再加入紅蔥頭，淋上少許麻油，最後把醬汁淋到鴨肉上面便完成了！



作者
瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

