

橙香四溢,鲜嫩多汁:法式经典一橙汁鸭胸

橙汁鸭胸(Magret de Canard à l'Orange)的起源可以追溯到19世纪初的法国。

这道菜最初由法国厨师 Marie-Antoine Carême 创造,他以其精湛的烹饪技巧和法国美食的贡献而闻名。

鸭胸肉、橙汁、白葡萄酒和香草的完美契合,衍生出一种独特且令人愉悦的风味。

很快,这道菜成为法国上流社会的热门菜肴,并一直流传至今。

橙汁鸭胸火候控制几近完美,再用橙汁、白葡萄酒和香草制成酱汁烹任而成。

鸭胸肉质鲜嫩多汁,橙汁和白葡萄酒的酸甜口感及特别香气,与鸭胸肉的鲜味完美融合,由此便成就了一道美味佳肴。

与此同时,这道菜含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质。

鸭胸肉是优质蛋白质的来源,富含铁、锌和维生素B族。

橙汁富含维生素C,有助于提高免疫力。

白葡萄酒含有抗氧化剂,有助于保护细胞免受损伤。

因此,对于注重养生的朋友来说,其不失为一道健康美味的家常菜。

现在,就让我们一起来了解下这道菜的做法吧,具体如下:

原料(一杯250毫升,一茶匙约5克,1汤匙约15毫升):

- 1、两片莫拉德兹鸭胸肉(可用其他品种鸭肉代替)
- 2、盐适量
- 3、一小撮现磨胡椒粉
- 4、1个橙子
- 5、1/4杯橙汁
- 6、1/4杯鸡汤
- 7、1汤匙玉米淀粉
- 8、1/2杯橙子果酱

步骤:

- 1、两片鸭胸肉交叉划刀,形成交叉的切口,深度约为半公分,以便酱料浸入。
- 2、鸭胸肉上撒盐和胡椒,每一面撒1/4茶匙的盐和一小撮胡椒。
- 3、中火热锅,将鸭胸肉带皮的一面朝下放入锅中,煎8分钟或完全煎熟(时间根据个人口味调整),翻面再煎8分钟。
- 4、用铝箔纸将鸭胸肉松松地包裹起来,

静置30分钟。

5、切掉橙子顶部和底部,削去橙子皮和表面的白络,再沿着分瓣线切出橙子瓣。

6、取一个碗,将鸡汤、橙汁和玉米淀粉混合,搅拌均匀,再从锅中取出约1汤匙鸭油,加入碗中继续搅匀,再一起倒入锅中,中小火加热。

7、加入果酱,煮沸,用网筛过滤酱汁。

8、鸭胸肉沿对角线切成薄片摆盘,肉片中间放上橙瓣,再将酱汁倒在鸭子上,即可食用。

人们享用橙汁鸭胸时通常配以土豆泥或米饭。

土豆泥的绵密口感,与鸭胸肉的鲜嫩多汁形成鲜明对比,而米饭,则可以吸收酱汁的美味。

此外,这道菜还可以搭配蔬菜或水果沙拉,从而增加了菜肴的营养价值和口感。

在国内,这道菜在很多法式餐厅都有供应,价格在200元至500元之间,口味也略有偏差,但大都能保持这道菜的特色。

现在,如果你有心,也可以试试,说不定一不小心,你就能省出几百块,成为家人的骄傲。



法式诺曼底鸡:果酒香浓蘑菇鲜美,品味经典

诺曼底鸡(Poulet à la Normande)起源于法国诺曼底地区,最早可以追溯到19世纪,当时诺曼底的农民们经常用苹果酒烹任鸡肉,这道菜也就得名于此。

后来,诺曼底鸡逐渐流行起来,并在20世纪成为法国经典菜肴之一。

这道菜的主要特色在于其使用了苹果酒作为烹任原料。

苹果酒是一种以苹果为原料发酵而成,赋予了这道菜独特的果香风味。

食材中的新鲜苹果、洋葱和奶油等组合起来,使得其口感更加丰

富。今天,我们就来了解下这道菜的做法吧,具体如下:

原料(一杯250毫升,1汤匙约15毫升):

- 1、1汤匙植物油
- 2、4个去骨去皮鸡大腿
- 3、2个苹果,去皮、去核,切成1公分左右的楔形块
- 4、1个小黄洋葱,切丁
- 5、1瓣蒜,切碎
- 6、2汤匙苹果白兰地
- 7、苹果酒(根据锅的大小和深度,需要1.5到2杯)

- 8、1汤匙第戎芥末
- 9、1/4杯浓奶油
- 10、1汤匙切碎的新鲜鼠尾草

步骤:

- 1、鸡腿肉洗净,用纸吸干水份,两侧撒少许盐和胡椒粉;
- 2、锅中加入植物油,中火加热,鸡腿肉放入锅中,两面煎至焦黄,盛入盘中备用;
- 3、苹果块放入锅中煎几分钟,直至焦糖化呈金黄色盛出备用;
- 4、清理锅中残渣,调至中大火,加入洋葱和白兰地,待洋葱变软后加入大蒜,再煎约一分钟;

5、鸡肉回锅,倒入足够的苹果酒,浸没大部分鸡肉,但不要完全浸没;

6、加大火力,沸腾苹果酒,调至中火盖上锅盖,再煮5-7分钟,直到鸡肉煮熟;

7、打开锅盖,再加入煮熟的苹果、芥末、奶油和切碎的鼠尾草,搅拌均匀再煮约5到7分钟,直到收汁入味盛出摆盘;

8、鸡腿肉上摆放一些苹果块,上浇一些奶油酱,即可搭配法式面包享用。

需要提醒一点,诺曼底鸡(Poulet à la Normande)是一道热

菜,最好趁热食用。

这道菜传统上是用苹果白兰地来进行烹任,但你完全可以选用任一种白兰地,因为菜里的果香味主要来自苹果。这里有个小小的建议,你最好选用酸苹果,这样会给菜肴增添另一种风味。

与其他法式佳肴一样,这道菜也曾出现在大荧幕上。

在著名的法国电影《天使爱美丽》中,女主角艾美丽就曾烹任过这道菜。

现在,你也可以在家中尝试一下,说不定你的天赋会令自己惊讶!

大爺火鍋 George's Hotpot & BBQ **大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

超级优惠 北京烤鸭 \$35/只

上百种美味任您选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

电话: 301.208.6868

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

6-122

燕子螺蛳粉 Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店 万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

发美食秀,晒朋友圈八折优惠! 本店新增桂林米粉,老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。 具体折扣详情请扫码咨询

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! Email: Yanziluosifen@gmail.com

凭本广告来店消费 享受首次9折优惠

6-121