

## 新疆沙湾大盘鸡

新疆饭不仅仅是少数民族的烹调，还有新疆汉族人的手艺。新疆汉人在大西北有着自己独特的，不同于内地汉人的文化和传统，包括饮食习俗。

查了一下，新疆大盘鸡是沙湾地区开始的，也就是新疆汉人的创造。沙湾距离石河子市不远，也是我下乡插队的地方。新疆三十年，时常在心间。

### (1) 料和准备工作：

主料：鸡肉 42 ounces; 土豆 48 ounces; 配料：生姜 2.5 oz；大蒜 2.5 oz；绿葱 2.5 oz；干辣椒 0.5 oz。调料：炒菜油 4 oz；酱油 2 oz；料酒 1 oz；盐 3 oz；老抽少许。chicken base 一小勺 (Costco 有卖的)。



### (2) 烹调过程：

锅中加油八成热后加入葱辣椒蒜姜抄香后放入鸡块翻抄一到两分钟后加入调料：花椒，酱油，盐料酒和少许老抽。继续翻抄 5 分钟左右直到鸡块完全入味和香熟，此时再加入土豆块同时

加入一碗水和一勺鸡酱，加锅盖焖煮一会儿直到土豆松软，其中要不断的翻抄已挽粘锅。



最后收一收汁但不要收的太干也要有一点汁后装入大盘撒上一点绿葱花。完成开吃！

建议：鸡肉最好用鸡小腿肉，这样比较筋和瘦。大腿肉也可以但最好不要鸡胸肉，后者太松软，无香味。干辣椒加多少根据自己的口味。

最好选择红皮和白皮土豆，细腻口感好。

具体操作，请问 Helen 女士！