

宫保鸡丁是一道经典的川菜，其口感丰富，辣中带甜，深受大众喜爱。以下是几种常见的做法：

做法一

- **材料：**鸡胸肉 300 克、花生米 50 克、干辣椒 10 个、葱 2 根、姜 1 小块、蒜 3 瓣、酱油 2 汤匙、料酒 2 汤匙、醋 1 汤匙、白糖 1 汤匙、淀粉 3 汤匙、盐 1 茶匙、花椒 1 茶匙、食用油适量。
- **步骤：**
 - **准备食材：**将鸡胸肉洗净，切成 1 厘米见方的丁；花生米提前用水泡发，然后沥干水分备用；干辣椒剪成小段，去籽；葱切成段，姜切片，蒜切末。
 - **腌制鸡肉：**将切好的鸡丁放入碗中，加入 1 汤匙料酒、1 汤匙酱油、1 茶匙盐和 1 汤匙淀粉，搅拌均匀，腌制 15 分钟。
 - **调制宫保汁：**另取一个小碗，加入 1 汤匙酱油、1 汤匙料酒、1 汤匙醋、1 汤匙白糖和适量清水，搅拌均匀备用。
 - **炒制花生米：**锅中倒入适量食用油，油温升至五成热时，放入花生米，小火炸至金黄色，捞出沥油备用。
 - **炒制宫保鸡丁：**锅中留底油，油热后放入花椒，小火炒香，然后捞出花椒；加入干辣椒段，小火炒至辣椒变色；加入葱段、姜片和蒜末，炒出香味；倒入腌制好的鸡丁，大火快速翻炒至鸡肉变色；倒入调好的宫保汁，翻炒均匀，让鸡肉充分吸收调料；加入炸好的花生米，快速翻炒均匀；最后加入剩余的淀粉水，勾芡，使菜肴看起来更加光亮；炒至汤汁浓稠，出锅前撒上葱花，翻炒均匀即可。



做法二

- **材料：**鸡腿肉 250 克、花生 50 克、大葱 1 根、姜 20 克、大蒜 2 瓣、干红辣椒 10 个、花椒 30 颗、白糖 5 克、盐 2 克、老抽 2 克、白醋 7 克、

味精 1 克、胡椒粉半茶匙、料酒 5 克、蛋清 1 个、豆瓣酱 5 克、食用油适量。

- **步骤：**

- **处理食材：**将鸡腿肉去皮去骨洗净切丁，加盐 1 克、胡椒粉、料酒、老抽 1 克、鸡蛋清抓匀；花生米洗干净晾干；姜蒜切片，干红辣椒切碎分两份；大葱洗净只取葱白，切成小粒。
- **炸花生米：**炒锅冷锅冷油入花生米，最小火炸香脆，捞出备用。
- **炒制豆瓣酱：**炒锅入适量油烧热，改最小火，入豆瓣酱炒至香味突出油脂变红后将豆瓣酱和油脂一同盛出到小碗中沉淀。
- **调制料汁：**将盐 1 克、糖、醋、味精、老抽 1 克、水一汤匙混合拌匀成料汁备用。
- **炒制宫保鸡丁：**锅中入豆瓣红油，小火烧热，入姜蒜、一半干红辣椒、花椒炒香至干红辣椒颜色微微变深色，改中大火，下鸡腿肉翻炒半分钟后下剩下的干红辣椒、葱白粒一起翻炒半分钟，下料汁，大火翻炒至收汁，下花生米翻炒均匀立刻出锅。



做法三

- **材料：**鸡胸肉 200 克、炸花生米 50 克、黄瓜 1 根、胡萝卜 1 根、干辣椒 5 个、花椒适量、葱、姜、蒜适量、盐、料酒、生抽、醋、白糖、淀粉、食用油各适量。

- **步骤：**

- **处理食材：**把鸡胸肉洗净切成丁，放进碗里，加入适量的盐、料酒和淀粉，抓匀腌制 15 分钟；黄瓜和胡萝卜切成丁，葱切成段，姜和蒜切末备用。
- **调制芡汁：**在碗里加入白糖、醋、生抽、淀粉，再加上适量的水，搅拌

均匀。

- **炒制鸡丁**: 起锅烧油, 油热后, 把腌制好的鸡丁放进去滑炒, 待鸡丁变色之后盛出来; 锅中留一点底油, 把花椒和干辣椒放进去炒出香味, 接着加入葱姜蒜末爆香。
- **加入配菜**: 把切好的胡萝卜丁放进去翻炒, 炒到断生之后, 再加入黄瓜丁继续翻炒, 然后把之前炒过的鸡丁倒进去, 和蔬菜一起翻炒均匀。
- **勾芡出锅**: 把调好的芡汁倒进去, 继续翻炒, 直到汤汁变得浓稠, 最后把炸花生米放进去, 稍微翻炒几下就可以出锅。

