

# 黑加侖子醬香煎鴨胸

## 材料

鴨胸 (連皮)	兩個
海鹽	少許
現磨黑胡椒	少許

## 醬汁

紅酒 ('Dry' Red Wine)	2/3 杯
蒜頭 (連皮輕輕壓碎)	兩瓣
百里香 (thyme)	一小枝
雞湯	2/3 杯
黑加侖子果醬	三湯匙
牛油 (切成小粒)	兩湯匙
海鹽及現磨黑胡椒	少許

## 做法

- (1) 首先將鴨胸洗淨，索乾水；
- (2) 在鴨皮上用小刀劃成十字形，用鹽和胡椒粉擦拭；
- (3) 然後將鴨皮向下放在煎鑊上，用非常低的熱度來煎，這樣可以把鴨的脂肪溶解，減低鴨的肥膩感，這步驟需時大約 10-15 分鐘；
- (4) 同一時間可以準備醬汁，把紅酒放置在小鍋裏，加入蒜頭和百里香，煮沸 7-8 分鐘，直至份量減少一半；
- (5) 然後把雞湯倒入小鍋裏煮，同樣等份量減少一半時，把黑加侖子醬放入醬汁裏，跟着放入小粒牛油，使醬汁變得光亮；
- (6) 此刻可以先試嚐味道，並以個人喜好調整調味料 (鹽及黑胡椒)，然後用細篩過濾醬汁，把所有固體物質隔去，備用；
- (7) 把已經用低溫煎過 10-15 分鐘的鴨胸放在煎鑊上，皮向下，將爐火轉大，煎鴨皮約 5 分鐘，使其變得香脆，反轉鴨胸再煎 1-2 分鐘或鴨差不多變熟，便可把鴨轉入烤盤；
- (8) 焗爐預熱至華氏 350 度，放入焗爐焗 8-10 分鐘，直到把鴨胸按壓時感到富有彈性；
- (9) 將鴨胸放在溫暖的盤子上 5 分鐘，然後把鴨切成薄片上碟，最後淋上黑加侖子醬汁。

**小貼士：** 鴨皮含有非常高的油脂，如果將鴨胸直接放入熱鑊上煎，只會把鴨皮的脂肪保留在鴨身內，吃時會感到肥膩。所以鴨胸需放在低熱的鑊上煎，用時間慢慢使油脂流出。

