

晓茵厨房烤火鸡方法

主料：火鸡

配料：花椒、盐、糯米、香菇、广式香肠、胡萝卜、芹菜和洋葱。如果喜欢还可以放点干虾米。根据喜好可准备些土豆、南瓜或者红薯烤了做火鸡配菜。

步骤一：

选购火鸡一只，新鲜没冷冻的最好，冷冻的也是完全可以的。如果冷冻的，买回来要完全化冻。



步骤二:

制做花椒盐。将 $\frac{2}{3}$ 杯花椒在锅里小火烤一下。注意不要烤糊。稍微翻炒，香味出来就好了。盛出放凉。将放凉的花椒用食品粉碎机打磨碎。任何 food processor 或者 mortar and pestle 都行。炒锅里面放 $\frac{1}{3}$ 杯盐和这些花椒粉在小火上翻炒，花椒香味出来盐也变成有些黄色，花椒盐就做好了。盛出备用。

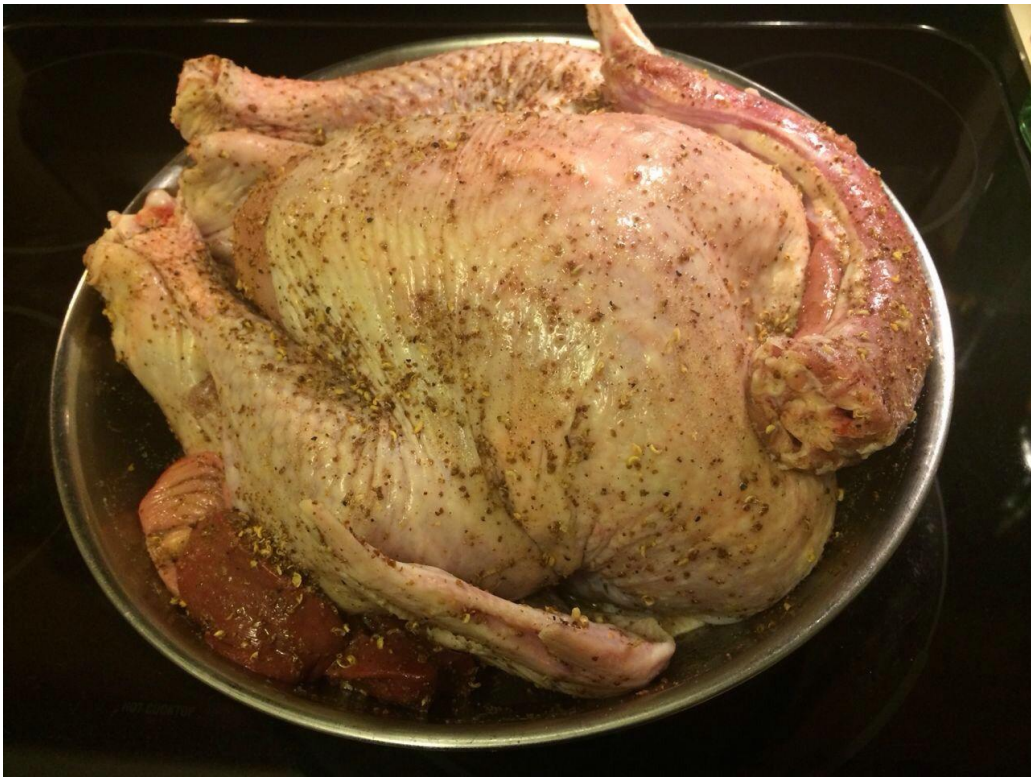




步骤三:

腌制火鸡过程一般要三四天。十四五磅以上的火鸡最好在感恩节前的星期天晚上开始，如果火鸡比较小可以晚一天开始。

将化好冻清洗干净的火鸡放在一个能够放进冰箱的大盆里，最好是不锈钢或者塑料盆，不要用铝制品。把火鸡里里外外抹上花椒盐。稍稍多抹一些不要紧。抹时可用小勺舀花椒盐撒在火鸡上，再用手抹擦。戴乳胶手套比较好操作。整只火鸡都抹好后，用塑料薄膜盖好放冰箱冷藏。剩下的花椒盐留着备用。



步骤四:

火鸡腌上后，每天从冰箱拿出来把血水倒干净再放回。如果出水很多把花椒盐冲掉太多就需要再撒上些。

步骤五:

感恩节当天上午开始做糯米 **Stuffing**。将洋葱、胡萝卜、芹菜和广式香肠都切丁。如果放虾米，干的切碎。香菇干的掰碎。注意：不要泡香菇和虾米。取一个有盖子深些的不粘锅，可用 **nonstick stock pot**，放一点橄榄油，放入洋葱、香肠、干香菇碎和干虾米碎炒香，再加入胡萝卜和芹菜丁翻炒两分钟，然后加入干糯米，不停翻动。注意：不要洗和泡糯米。可以加一点花椒盐调味，但要淡些，因为烤时火鸡里的盐会进去。将火关小防止糊锅。这时慢慢加水或者 **chicken stock** 并不停搅拌，直到糯米变成外部半透明中间还是白色的夹生饭。这个夹生饭在后面烤火鸡中会吸收火鸡中的汁水慢慢闷熟。注意：这时候不要过多加水。小火盖上锅盖闷几分钟。第一次做如果不放心就小火多闷几分钟到夹生偏熟。但糯米饭这时一定要是没有全熟的。掌握这个夹生饭其实是关键，如果火鸡小，夹生饭要偏熟一点，因为烤的时间短。火鸡大就可以偏生一点。最后烤好这个糯米饭最好吃，因为吸收了火鸡烤出的汁。





步骤六:

腌好的火鸡稍微用水冲一下去掉些花椒盐特别是肚子裡的。用纸巾擦干，再里里外外撒上一些新的花椒盐。注意不要多撒，不然太咸。将做好的糯米饭塞进火鸡肚子，用勺子压紧。填满后剩下的夹生饭加些鸡汤闷熟可做 side dish。



步骤七:

预热烤箱到 350F。将火鸡放烤盘，在火鸡肚子上和腿部要和铝箔纸接触的地方刷一点食用油，用铝箔包上放入烤箱。火鸡烤的时间要根据你的火鸡重量来定。很多买来火鸡里都附有一张指示表，也有的火鸡上有一个塑料的指示器，到了温度会爆开。如果没有需要用温度计测量，腿最厚部分 180F, stuffing 165F 应该就是熟了。一般十五磅左右的火鸡在 350F

下要烤大概 4 小时左右。当然烤箱不同，需要自行调整时间。

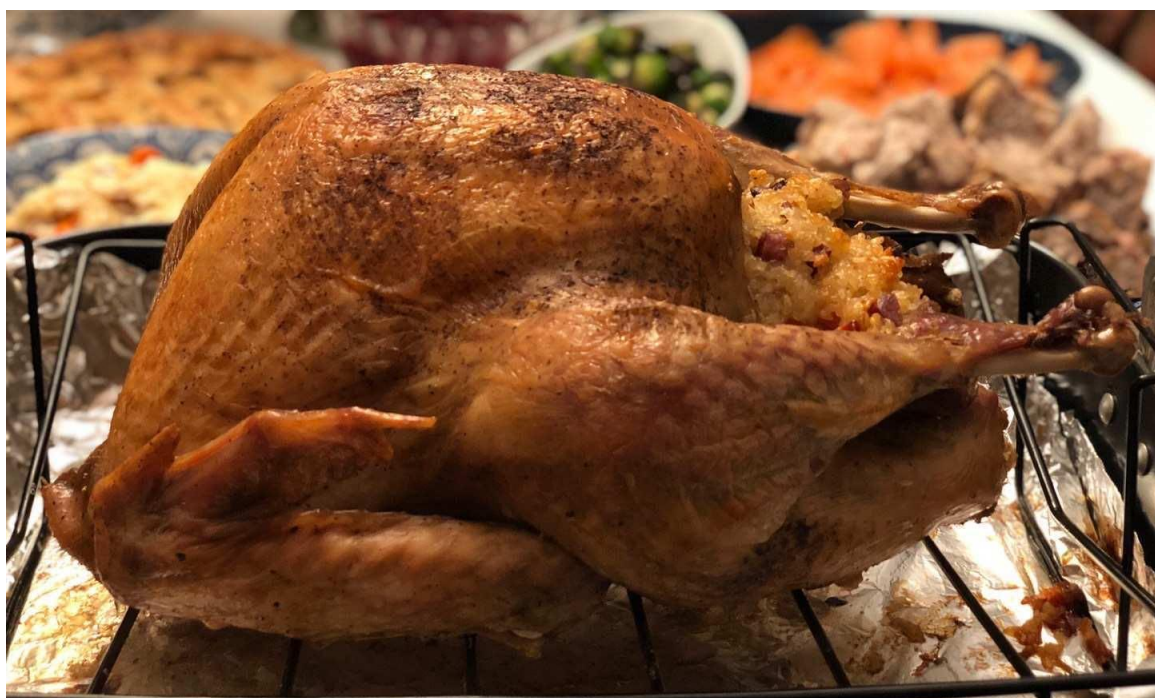


步骤八:

估计一下在距离烤好还有 60 分钟左右时拿出在烤盘内加入切块的土豆、南瓜、胡萝卜或红薯。这个随意，喜欢什么就加什么，再包好放入烤箱继续烤。这些蔬菜是会浸在火鸡烤下来的油汁中的，不喜欢的话这一步可以跳过。

步骤九:

火鸡时间到了把烤盘拿出烤箱先检查一下，一般来说内部温度达到 180F 就是熟了。将铝箔纸去掉，根据个人喜好可在火鸡上再刷一点油或者蜂蜜水等，将烤箱升温到 400F 或用 broil 或 convection 烤到火鸡表面金黄，拿出烤箱就可以上桌了。



火鸡的骨架一定别扔，第二天用来做汤非常鲜美。

以上就是烤火鸡的步骤，这样烤出的火鸡肉质非常鲜嫩，糯米饭吸足了火鸡的汁鲜香软糯，很是美味。大家试试吧！希望都能做成功。

Have a wonderful Thanksgiving! 大家感恩节快乐！Happy cooking! ???????????

