一套阅读后让你成为美食家的图书

鸡的n种烹·食法



庄臣 编著

无鸡不成席，有鸡成何宴

《广州日报》美食专栏《庄臣食单》多年精华集萃
香港亚洲电视台热播节目《广饮广食》经典之选

美食与文化相结合，带来味蕾与心灵的双重享受！
作者历时三年多，将自己游历世界各地的美食心得一一纪录下来，
并与许多行业内的名厨探讨考证，将饮食文化与厨艺相结合，编著了本丛书。

汗汗 庄臣食单 系列美食丛书







吃东西并非吃得多就代表对美食有认识，这只能说是“老饕”。吃得精细，囊括平、贵，吃出滋味，养生适口，是笔者一向主张的美食精神。

改革开放前，物资匮乏，说不上有什么美食。那时美味留给人们的回忆，是面酱、猪油渣。猪油渣便宜，甚至成为云吞馅料的主角，代替了生猛的鲜虾。而这种味道也成为了时代性的民间美食的一种代表。“新生代”没有这种经历，就不会对这种味道有太多感受。从某一角度而言，这种味道是不值得回味的。

改革开放后，物资逐渐丰富，美食“百花齐放”，国人的“民以食为天”，又再一次得到“刷新”。现代人受益于经济的发展，吃到的东西除了来自本地的食材之外，舶来品也蜂拥而至，于是，成就了“美食无国界”。

当经历了吃得饱、吃得好、吃得精和吃得健康之后，人类的天性会促使我们返璞归真，潜意识地寻找“以前”的味道。于是，开始了由到酒楼吃饭，再到回家自己动手的“行动”。因为家里的油米质量都相对放心，最好家中的老妈还在，能带着一份感恩之心来品味她的手艺。年轻人也像在外国电影里看到的，在家里做早餐给爱人吃，到超市买东西回家，享受烹饪的乐趣。

吃能给我们回味，回味每一种味道和每一段人生经历的细节。如果在最后的晚餐，还有能力的话，我们每个人都会希望穿上自己最好看的衣服，吃着自己最钟爱的美食，一跃成仙。

| 策划出品：汗牛文化 | 责任编辑：陈志强 | 文字编辑：李 敏 | 封面设计：覃 峰 | 版式设计：郭群

更多图书和相关视频，
请登录汗牛图书在线：
www.hanniubook.com

26.00

ISBN 978-7-218-06579-
9 787218 065793 >
定价：130.00 元（共5册）

图书在版编目(CIP)数据

鸡的N种烹·食法 / 庄臣主编. —广州：广东人民出版社，2010.3
(庄臣食单)
ISBN 978-7-218-06579-3

Ⅰ. 鸡… Ⅱ. 庄… Ⅲ. 鸡肉－菜谱 Ⅳ. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227048号

出 版 发 行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米　1/16
印 张	40
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06579-3
定 价	130.00元(共5册)

如发现印装质量有问题，影响阅读，请与发行部联系调换。
发行部地址：广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室
电话：(020)84214487　邮政编码：510100
图书网站：http://www.hanniubook.com

·版权所有　翻版必究·

一套阅读后让你成为美食家的图书

鸡的n种烹·食法

无鸡不成席，有鸡成何宴

庄臣 编著

庄臣食单
系列美食丛书

广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

有心人(代序)

三年已经不知不觉过去了。回想《庄臣食单》诞生伊始，栏目编辑建议我一天一稿，但笔者以为，这种类型的文章，表达的是一种饮食心得，需要耗费大量的时间，才可能将饮食人文、菜式的烹饪技法以及色相勾画出来。而且，每一日的《食单》都要经过一番细品慢尝的过程，急不得。况且，笔者还要兼顾其它多个美食栏目，并四处奔波拍摄电视节目。所以，周六、周日休笔，实属无奈。宁缺勿乱。

写食讲食不像新闻或者娱乐节目那么“热闹”，读图时代的到来和网络的蔓延，令许多厚重的东西变得轻飘而浮躁。文化越来越“快餐”，车模、靓模（香港称年纪小、资历少的模特）越来越年少，品味在不知不觉间被颠覆，甚至连美食栏目也需要美女来“烘托”，以招徕更多的关注。

其实，真正好吃的东西是无需借力的，但人的感觉就是这样，染色体的基因决定了“秀色可餐”更丰富的内涵。当然，如果既有好吃的，又有美女相伴，那岂不是美上加美？但领悟美食，归根结底还是需要用心。

俗语有云：衣不称身，身之灾也。我也常说：味不适口，心之灾也。味道是主观的，有千种？不是；有万种？也不是，是数不清的。我喜欢独自去“偷欢”，当然说的是“猎食”。有时，一个人可以更容易集中精神去享受、品味；此外，不告诉餐厅的负责人也更容易试出真味。

什么是真正的味道，有传统无正宗！

上个世纪的九十年代，是广府菜发展的高峰时期，以燕、鲍、参、翅，港式粤菜名贵小炒为代表，它在原材料及调味料的选用上，体现了精与新的特点，技法更加多样化，也兼容了港式粤菜从海外引进的调味料，比如南洋咖喱、西式日式酱汁等，它们一直到现在都还很流行。

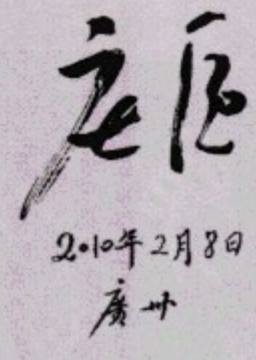
近年来，经营食肆的有心人绞尽脑汁，到处搜罗法国鹅肝、日本霜降牛肉、

俄罗斯鱼子酱等等，来代替人们已吃腻的燕、翅、鲍。真可谓“长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上”。那么，明天又该有什么东西来替代这些“替代品”呢?

偶然会听到一些时兴的吃法，像前一段时间的“分子美食”，也会让人一阵“哗然”。分子美食在中国菜馆的出现，是必然的。它本来是西餐里的一种创新做法，被中国菜兼容后就更加生猛了。可能会听到有心人说，这不是传统的东西，意义何在呢? 但现在正宗的东西又有多少?

写书的最终目的，是导人向善，探讨饮食健康和快乐生活，而不是在这里炫耀个人的威水。写作是一件又苦又乐的事情，在写作过程中，很多时候会忽略了朋友和家人，因为需要集中精神，不能分心，透过文字与有心人分享，从一个侧面反映这个时代的精神面貌与饮食之风，这种意义更加深远。

在整个写作过程当中，一直得到社会各界人士的支持，使得书里的内容更加详实而生动。在此，还要特别鸣谢一众协助我夜以继日进行资料收集、核实以及对烹饪技艺进行内容整理的人士——李敏小姐、李朝晖先生、利永周先生、雷良先生、雷国杰大师、张志强大师、尤志强大师等等。今天，在结束全部文稿审核之际，乘着一气呵成的激情，写下了这篇“有心人”，以此为序。



2010年2月8日
广州

>>目 录

007 回味

008 老火炖鸡汤
010 霸王别鸡
012 红楼茄子鸡
014 凤吞翅
016 醉鸡
018 客家三杯鸡
020 宫保海味鸡丁
022 脆皮香酥鸡
024 广味手撕鸡
026 葱油鸡
028 白果烧鸡

031 寻味

032 盐焗鸡
034 百花鸡
036 云吞鸡
038 金华玉树鸡
040 香滑鸡粥
042 瓦撑花雕鸡
044 始皇帝瓦罐鸡汤
045 金凤戏燕窝
046 辣子鸡
048 春笋烧鸡
050 云南汽锅鸡
052 口水鸡
054 浓香豉油鸡
056 大盘鸡
058 椒麻鸡

061 家常味

062 木耳拌鸡片
064 红葱蒸土鸡
066 乌鸡焖鸭掌
068 椰汁烩鸡
070 柠檬鸡脯
072 青芥辣拌鸡
074 腊味蒸滑鸡
076 南乳鸡翅
078 鸡焖蟹煲
080 芝麻茄汁烩鸡脯
082 陈皮鱼嘴蒸滑鸡
084 冬菇蒸滑鸡
086 干逼鸡
088 生煎鸡
090 碧绿掌中宝
092 瑞士鸡翼
094 花胶北芪炖鸡汤
096 酸辣凤爪
098 酸木瓜鸡丝沙拉
100 XO酱糯米鸡
102 瓦撑啫啫鸡
104 电饭煲鸡
106 子萝鸡片
108 白贝鲜豆腐焖鸡

111 异国味

112 海南鸡饭
114 葡国鸡
116 马来咖喱鸡
118 德国白酒鸡
120 西班牙海鲜鸡饭
122 蘑菇鸡蓉忌廉汤
124 人参鸡汤
126 沙爹鸡串伴青瓜沙拉

[鸡]



回味

老火炖鸡汤

关键所在。

选上好的泉水、土鸡，是当中的几乎懂得煮菜的人都会弄。而挑里的补汤，不过其做法之简易，这算得上是一款中国人骨子



庄臣食话

吃鸡是传统的进补方法之一，滋补的吃法当选炖汤。中国妇女补身子离不开炖鸡汤，尽管现代人也会吃一些较为“科学”的补品。但在骨子里还是离不开妈妈那一辈留下来的养生习惯。鸡肉质地柔嫩，营养、肌肉纤维和脂肪容易被人体消化吸收。传统习惯爱用老母鸡煲汤，但笔者建议采用土仔鸡来弄更好，原因除了土鸡有“土”味之外，经营养学家研究表明，老母鸡体内含有较多雌激素（母鸡越老，其体内雌激素越多），不利于坐月子的女性。而且老母鸡的营养亚于仔鸡，因为老鸡溶于汤里的蛋白质比不上仔鸡。

▶材料

土鸡（光鸡）1只，干冬菇5朵，枸杞少许，姜1块，陈皮1片，精盐8克，胡椒粒5克，绍酒5毫升。

▶做法

1. 将光鸡洗净，冬菇泡发后去蒂洗净，陈皮洗净，姜切片备用。

2. 锅中水煮沸后，下入整鸡汆烫后捞出，沥干水分。

3. 煲内注入适量清水（最好是使用山泉水或现成的矿泉水），下原只鸡、冬菇、姜片、陈皮、枸杞，调入胡椒粒、绍酒，放进蒸锅里以中火炖煮两个半小时，最后以盐调味即成。

▶按语

炖汤讲究一气呵成，中途不能再加水。否则炖出来的汤会“走味”，既不鲜也不香。

一般炖汤会加猪肉增味，比例可以按500毫升汤配200克猪肉；而想要增色则可加入绍酒，当然也一样增香。

霸王别鸡

的「英雄菜」，便是其中一例。出处」，这道已在神州大地生根吃东西也讲究「英雄莫问

庄臣食话

“霸王别鸡”中的“霸王”是“王八”的谐音颠倒，而“别鸡”中的 “鸡”也谐了“姬”之音。听到这个菜名，不难会想到楚霸王，传说当年项羽在四面楚歌之中败走，想翻身又苦无良策，日渐消沉。他的红颜知己虞姬为了给项羽消忧解愁，就用甲鱼和小鸡烹制了这道佳肴。项羽吃后果然精神大振。但形势已经不可逆转，楚军一退再退，军心涣散。虞姬为了激励项羽最后的斗志，也为了不给他造成拖累，在倾城之舞后拔刀自刎。项羽最终还是兵败，死于乌江，所以这道菜的做法当然就没法流传下来。但这段可歌可泣的动人故事就被后人仿制了母鸡鳖公汤——俗称“霸王别鸡”的菜肴。菜名有历史故事的“烘托”，让人易记。在饮食江湖上，对这道菜的起源争议颇多，不过这道“英雄菜”已在神州大地生根，吃东西有时也讲究“英雄莫问出处”。

▶ 材料

小母鸡1只，甲鱼1只，绍酒、清鸡汤、姜、葱、八角、桂皮、黑胡椒、精盐各适量。

▶ 做法

1. 先把鸡和甲鱼杀洗干净，姜切片，葱切段。

2. 然后将鸡和甲鱼放入炖锅内，加入姜、葱、八角、桂皮、黑胡椒、绍酒、清鸡汤，用大火炖半小时，转小火炖2小时左右，至酥烂后用盐调味即成。

吃趣

霸王别鸡的吃法多样，其中一种见于鲁菜，是取整鸡与甲鱼用上汤清炖，拆肉后浇上红烧汁，可谓精细。

红楼茄子鸡

配它，怪道这个味儿！
我的佛祖！倒得十来只鸡来

庄臣食话

《红楼梦》里所提及的菜肴、点心、酒品一共有一百九十七种，而在林林总总的红楼梦菜里，曹雪芹描述得最详细的就是烹茄子，也就是令刘姥姥摇头吐舌地说:“我的佛祖，倒得十来只鸡来配它，怪道这个味儿”的茄子，成为了许多“红迷”和食客都想尝试的菜肴。

笔者在北京的“来今雨轩”曾吃过此菜。来今雨轩始于1915年，坐落在北京中山公园内西侧。曾有不少文人雅士如徐志摩、林徽因等在此地留下了许多故事。食铺得名于杜甫诗词的序言：“旧雨来，今雨不来”之句，“来今雨轩”的牌匾，为民国初期的总统徐世昌所书。

那天到“来今雨轩”已是晚上八点左右，由于没有订位，就说不上订餐了，餐厅的大厅关上了门，而从餐厅门口隐约听到包房里有食客在说话，估计还可以吃到东西。笔者跟服务员说是慕名而来的，想吃一口茄鲞以偿夙愿，她们也令笔者如心所愿。茄鲞上桌时散发出一股香味，源于菜里的松子和花生，茄子的口感不错，但感觉有点油腻。故在茄鲞的基础上稍作调整，变成为这道“红楼茄子鸡”。



▶ 材料

茄子300克，鸡肉100克，鸡汤150毫升，鲜蘑菇、香菇、豆腐干各50克，青辣椒、红辣椒、松子、花生、葱各25克，植物油50毫升，姜米20克，醋、生抽各15毫升，绍酒10毫升，精盐5克，糖、鸡油各少许。

▶ 做法

1. 先将茄子去皮，切丁备用；鸡肉切丁备用；松子、花生烘香备用；鲜蘑菇、香菇、豆腐干、辣椒分别切丁备用。

2. 开锅下油，将茄子煎成金黄色，捞起沥油备用。

3. 爆香葱、姜米，放入茄丁、绍酒、生抽、盐、糖、醋、鸡肉丁及鸡汤，用中火煮至鸡丁、茄子熟后，加入鲜蘑菇、香菇、豆腐干、辣椒丁，收汁调味，下松子、花生，最后加入少许鸡油即可上碟。

凤吞翅

手法彰显食材的精髓。
复杂问题简单化，以简易的

庄臣食话

凤吞翅其实就是俗称的鸡煲翅，据说原来的名字叫做“疯吞刺”，因为不雅而被人们所不喜，就取了个谐音的叫法。翻阅一些相关的资料，其中有种说法认为这道菜和汉高祖刘邦的皇后吕雉有关。刘邦归西之后，吕后执掌朝政8年，排斥刘邦旧臣，大肆杀害刘姓诸王，重用自己的兄弟、侄子等姓吕的人，引起了民愤，被人称为疯子。传说她生病时，被人在饭中放了鱼刺而噎死。此后，大将周勃、陈平等人起兵尽灭诸吕，拥立文帝，恢复了刘汉政权。在庆功筵上。御厨将蒸鸡加以改进，取名为“疯吞刺”，讽刺吕雉吞刺而亡。

“疯吞刺”听上去影响胃口，但以鱼翅、母鸡、火腿为主料煮制的浓汤，就叫人垂涎了。而这种浓汤的做法更有些得意，鱼翅要装入鸡腹内蒸熟，再加汤烧制，这样可令鱼翅柔软而鸡肉酥烂，达到香浓的口感。笔者曾在上海吃过这种浓汤，汤里加入了蟹粉，变成了蟹粉鸡煲翅。凤吞翅的汤汁如乳，用调羹舀一下，有点快要凝结的感觉，入口时有些像奶制品的稠度，香醇却不黏口，细品慢尝可使齿颊留香。

传统的凤吞翅做法较为复杂，操作起来难度较大。所以在这里所说的是风吞翅的家庭版，其食味与原版的相差不远，但卖相当然就不能相提并论了。

▶ 材料

仔鸡1只（约1000克），鱼翅(水发后)200克，金华火腿6片，大葱20克，姜10克，精盐4克，料酒10毫升，高汤适量。

▶ 做法

1. 先将鱼翅用温水浸泡10小时，回软。然后上笼蒸半小时，去掉杂质，用竹夹将鱼翅夹住，放入高汤内煨20分钟，用凉水冲洗，重复3次，使鱼翅去掉腥味。

2. 将鸡宰洗干净，加清水1500克，投入鸡烧开，汆净血污，用凉水洗净鸡身上的血沫，沥净水分。同时将葱切段，姜去皮切片。

3. 然后将鸡放入煲内，加入鱼翅、金华火腿、葱段、姜片、料酒、高汤，慢火煨2小时，最后调味即成。

吃趣

凤吞翅的其中一种做法是将整鸡出骨，把鱼翅装入鸡腹中（但不能填满，否则受热膨胀就坏了，而且还要在鸡身上刺孔才可达到最佳效果），鸡翅膀交叉打结，再以火腿片、香菇片、蘑菇片、青菜心、青豆、核桃仁等食材配汤而成。这种做法在食林江湖上叫做“仙鹤神针”。

醉鸡

则是以酒的香气烘托而成。

弄醉，然后再施法炮制。而醉鸡虾，因为醉虾的做法是先将活虾但名副其实的『醉着』，应该是醉

顾名思义，醉鸡离不开酒，



庄臣食话

醉鸡多见于江浙、上海菜馆，一般是前菜，冻吃居多，如果在西餐的菜谱里，可称之为冻酒味鸡沙拉。热的醉鸡也有，那就是醉鸡锅，以黄酒、姜片等佐料煮制而成，有的做法是侍应在桌边即席烹制，跟法国菜的桌边服务一样，引人好奇，曾经流行过一段时间，现在也成为了怀旧菜。还有一种吃法叫“乾隆醉鸡锅”，用乾隆皇帝的名字来包装的菜点，如果不是下江南时发生的，那么就是微服出巡偶遇到的，再不就是想象出来的。其实这也没所谓，最重要的是好吃，当然也要吃得健康。用黄酒炮制的这道醉鸡，可算得上是味美又营养。

▶材料

仔鸡1只（约1000克），香葱25克，姜片15克，黄酒1000毫升，精盐少许。

▶做法

1. 将嫩鸡宰杀后，除净鸡毛和内脏，洗净后备用。

2. 将葱、姜和清水一起放入锅内，烧沸后放入嫩鸡，再烧沸后转用小火，保持汤微沸，烧15分钟左右，撇去浮沫，再继续烧至鸡熟透，将鸡捞出。

3. 等鸡稍凉后切成大块，撒上精盐，拌和调味。

4. 然后装入有盖的盛器内，倒入黄酒，盖上盖子，放入冰箱的底层，约2天后即可取出，切块后食用。

客家三杯鸡

传万世。

是典型的民间美味，一定会流

杯作为用料衡量标准的菜肴，

三杯鸡，五杯鹅，这些以

庄臣食话

不知有多少人吃过三杯鸡，但听过三杯鸡的人应该不少。“三杯”的内容不同，即调味料各异，大致有台式、江西和客家之分。台式三杯鸡是以香油、酱油、米酒为调料；江西三杯鸡用的是猪油、酱油、甜酒酿；客家三杯鸡用的是香油、酱油、客家米酒。传统的客家三杯鸡，讲究鸡肉酥嫩，汁浓味鲜，酒香四溢，而所用到的酒，当然就是与客家文化息息相关的客家米酒。客家米酒体现出客家人从中原迁徙到南方的饮食文化，不同迁徙路径的客家人所酿造的米酒的风味也有所区别。但是女性生了小孩坐月子时必喝客家米酒，这种习惯就没有区别。以客家米酒炖鸡，是美味的补品，客家三杯鸡也不例外。

▶ 材料

光鸡半只，水发香菇2朵，红尖椒1只，葱、姜、蒜各10克，植物油、白糖各适量。

腌料：客家米酒、干淀粉各适量。

调料：客家米酒、香油、海鲜酱油、精盐、胡椒粉各适量。

▶ 做法

1. 先将光鸡洗净斩块，加入腌料、盐和胡椒粉腌制15分钟。

2. 同时将红椒去蒂洗净，切成圈；香菇去蒂切成块；葱切段；姜切片；蒜拍扁去衣。

3. 锅内加油烧热，炒香姜、蒜、葱和香菇，放入鸡块炒至刚熟，倒入红椒圈炒匀。

4. 然后加入调料，与锅内食材一同搅拌均匀，加盖，先用大火煮沸，再改小火焖煮10分钟，煮至汤汁快干时调味即可。

宫保海味鸡丁

庄臣食话

宫保鸡丁是一道辣味菜肴，川菜和湘菜里都有。其成菜色泽金黄，鸡肉鲜嫩，花生香脆，味道咸辣酸甜都有，是很好的下饭菜。实在吃不了辣的话可多加一点醋来中和，这样做出来的菜既不会太辣，也不会太干，只是吃起来不够干、香。听说寺庙里的师傅们用面筋来代替鸡丁，做法与宫保鸡丁相同，味道也不错，很适合吃素的人。传统的吃法当然经典，但偶有变化也会给人惊喜，笔者尝试过在宫保鸡丁中加入海味，味道也不俗，特介绍如下。

▶ 材料

鸡肉150克，虾仁50克，海参（已发）100克，花生米150克，草菇30克，植物油50毫升，鸡蛋1个，葱5克，姜4克，蒜2克，辣椒油、酱油、料酒、陈醋、精盐、糖、干辣椒、花椒、淀粉各适量。

▶ 做法

1. 先将鸡肉洗净，切成方丁，放入酱油、料酒、淀粉、鸡蛋上浆，抓匀；海参切条；草菇切块；葱剖开，切成段；姜、蒜分别切成片。然后将葱、姜、蒜、酱油、料酒、醋、盐、糖、淀粉放入碗中，调成味汁。

2. 炒锅上火，加油，放入花生米，用中火炒至熟且脆香（不可炒焦），放入盘中。

3. 草菇用开水略汆，滤水备用。

4. 炒锅上火，放入油烧热，加入花椒、干辣椒煸炒，至花椒、干辣椒变色时将鸡丁、虾仁、海参放入煸炒，待肉熟后放入草菇略炒，然后将味汁倒入，翻炒均匀，随即放入辣椒油、花生米，炒匀后装盘即可。

▶ 按语

可先将花生米泡后去皮再炒熟，这样菜的色彩较为丰富，吃起来也更方便。

吃趣

为什么叫宫保鸡丁呢？据说和其创始人有关。清朝时，渝州（重庆等地区）新上任的总督大人叫丁宫保。他忧国忧民，对林则徐禁烟遭贬深感不平，并极力效法林则徐禁烟，在渝州贴出告示：凡贩卖和偷吃鸦片烟者，一律处决，对揭发、举报者给予重奖。

告示张贴出来后，全州震动。丁总督不断接到检举信，其中有不少是控告他的大儿子丁君实吸鸦片和贩卖鸦片罪行的。丁总督非常震怒，没想到反对者居然出自自己家里。如果不能正己，焉能正人？丁总督苦思解决办法，为此辗转反复，难以入睡，三更已过，还在大厅里踱来踱去，直到鼓打四更，仍无一丝睡意。

府中有一位老厨师，见此情况就想给大人弄点吃的，期望能为他解忧。可是厨房里偏偏只剩下一小块鸡肉，一点花生米、嫩豌豆和葱蒜之类的东西。于是，老厨师就精心地把花生米用油一炸，将鸡肉切成小方丁，配好佐料一炒，连酒一起端到厅堂，恭请道："大人为禁烟而操心，现已是深更半夜了，请大人将就用一点吧！"丁总督见老厨师这样关心自己，便坐下品尝起来，入口觉得香脆鲜美，十分可口，但以前并没有吃过，就高兴地询问菜名。

老厨师想不出来，就根据总督大人的名字答道："就叫它'宫保鸡丁'吧。"

以后，"宫保鸡丁"就在渝州一带流传开来，久而久之，人们把"宫保"叫成了"宫爆"。如今的"宫爆鸡丁"，是重庆的名菜之一。

脆皮香酥鸡

的，吃时香酥且脆。

酥鸡是在原版的基础上演变而成的风味菜肴。里介绍的脆皮香香酥鸡、酥鸡是北方馆子

庄臣食话

这里先聊一下香酥鸡，这味听上去叫人垂涎的食馔，在北方馆子里常可吃到。香酥鸡的做法为先蒸后炸，色泽金黄是它的诱人之处。先蒸后炸的味道淡中带甘，而还有一种口味稍重的做法就是“先煮后焖再炸”，虽然过程要复杂一些，但鸡肉入味较浓，色泽红润。如果想要制作上乘的香酥鸡就要选用仔鸡，而要保持整鸡完好，鸡皮就不能掉。原只酥炸后，装盘时恢复原状，使其形态栩栩如生，常言道的色、香、味、形，当中还需讲究其神韵。而以鸭子做的香酥鸭，就要数晋阳饭庄出品的最为出名了，当然它的名气之大多少与清代《四库全书》的总编纂官纪晓岚有关，皆因它的店铺就在纪晓岚故居的旁边。香酥鸡、香酥鸭讲究皮酥、嫩滑。笔者在晋阳饭庄吃过这种香酥美味后，尝试加上脆皮的做法，经与厨师实验，在原版的基础上演变而成这道香酥且脆的鸡肴，与诸君分享一下。

▶材料

仔鸡半只，糖30克，绍酒20毫升，精盐适量，葱、姜各10克，酱油10毫升，丁香、八角、花椒盐各5克，花椒3克，花生油1500毫升（实耗油100毫升），清汤适量。

脆浆：脆浆粉150克，植物油75毫升，清水200克，发粉少许。

▶做法

1. 先将鸡洗净，然后剔去筋骨，切成块状，用花椒、精盐、拍松的葱、姜、丁香、八角一起腌制2小时。

2. 然后将鸡块放入盘内，加酱油、糖、绍酒、清汤，上笼蒸烂后取出，拣去葱、姜、花椒、丁香、八角，晾干备用。

3. 调匀脆浆，将鸡块挂上脆浆，放入七成热的油锅中炸至金黄色，捞起沥油，摆入盘内，外带花椒盐上桌即可。

▶按语

炸鸡时油温不可过高或过低。油温过高，脆浆易焦；油温过低，脆浆则易散，表面不起色，不酥脆。一般油温以七至八成热(即油烧至刚冒青烟)为宜，炸3分钟左右即捞出。

广味手撕鸡

是咸香里甘，鸡皮爽、鸡肉嫩。食味南北皆宜，而最大的特点就了沙姜、猪油等佐料来炮制，其计听到的人都想吃。尤其是加入这是一个诱人的名字，估

庄臣食话

手撕鸡的吃法无数，广东一带一直流行以沙姜粉、猪油来伴制，是一种家常的做法，这种形式与手撕盐焗鸡有几分相似，所以容易让人混淆。手撕鸡的食味特点是鸡皮爽、鸡肉嫩，其口感与鸡的质量息息相关，所以选鸡的品种是关键，而且鸡的肉质也跟放养的时间有着直接的关系。

▶ 材料

光鸡1只（选用放养160天的鸡项），盐焗鸡粉、香油、熟猪油、鸡粉、胡椒粉、沙姜粉各适量。

▶ 做法

1. 开锅，把水烧开，加盐，将火调至“虾眼水”，放入鸡浸煮约15分钟左右（视乎鸡身大小）。

2. 当鸡熟时，立即把鸡放入冰水（已用盐调至咸味适度）中足够冷却。

3. 待鸡的表皮干后，将鸡肉撕开，伴以调味料即可。

▶ 按语

“虾眼水”即是水沸腾之前起虾眼般大的泡泡状的水。鸡项指的是还没有下过蛋的母鸡，其体型丰满有脂肪，肉质嫩滑可口，骨头脆香，味道浓郁，吃起来“有鸡味”，常用来白斩、浸汤，尤其适合孕、产妇进补之用。

葱油鸡

不同，味道就有天壤之别。

可称作葱油鸡，但选料、做法有葱、油为佐料的鸡肴都

庄臣食话

大江南北均可吃到此菜，原因是菜肴以葱、油定义，即是有葱、油为佐料的鸡肴也沾得上边。但若是选用滩土种植的葱，令油的味道产生多层次，加上下盐的时机得当，就会产生不同的滋味。而这里所说到的油是以动、植物油来混配。动物油是鸡油，这种油肥腻，但带有香气，它要比猪油清香，所以碌鲍鱼、煨鱼翅都少不了它。鸡油要取炸好后凝固在上层的部分，因为这些鸡油没有沉淀物，口味就清香自然。植物油可采用花生油，土榨的更好，但由于有些土榨花生油的黄曲霉素超标，所以最稳妥的还是选用大厂出产的。

▶ 材料

仔鸡1只，大葱、姜各20克，花生油30毫升，香油3毫升，桂皮5克，八角1个，精盐适量，鸡油少许。

▶ 做法

1. 将宰杀好的光鸡去内脏，洗净，放入开水锅内，加桂皮、八角，煮至刚熟时捞出。同时将葱洗净切花，姜去皮切末。

2. 用香油将鸡身均匀地涂抹一遍，以使鸡身最后能保持金黄色。

3. 待其冷却后斩成小条块，装盘。

4. 炒锅内加入花生油，油热后下入鸡油，待油温六七成热时下葱花、姜末，并加少许煮鸡的原汤和精盐，待汤汁沸滚后浇在鸡块上即成。

▶ 按语

将鸡煮至刚熟即捞出，可以保持鸡肉鲜嫩的口感，但从对保持身体健康的角度来说，最好是能多煮一会儿，将鸡肉煮至熟透。最后的汤汁要浓鲜，趁热浇在鸡块上。所以做这道菜时，鸡可以先炮制好，但浇汁一定要现做现吃。

白果烧鸡

庄臣食话

成都的青城山风景优美，以幽静著称。原装的“白果烧鸡”出自青城山，为当地的传统名菜。青城饮食美味有“四绝”之称，即一绝“洞天贡茶”，茶质优良，汤色清澈，茶香味醇；二绝“白果烧鸡”，汤汁浓白，鸡肉异常鲜美；三绝“青城泡菜”，脆嫩清鲜，深有回味；四绝“洞天乳酒”，酒味浓而不烈，甜而不腻。

追溯“白果烧鸡”的饮食典故，相传其为青城山天师洞的道士创制，算得上是一款道家养生菜肴。据说，在二三百年以前，青城山一位年高的道长久病不愈，日益消瘦。青城山上有一棵已有500多年历史的白果树，所结的果实大而结实。天师洞的一位道士曾多次取用该树所结的白果，同嫩母鸡烧汤，用文火炖浓后给道长食用，使道长病情好转，不久便恢复了健康，精神焕发。从此，“白果烧鸡”慢慢闻名于蓉城和整个四川地区，成为了一款特色名菜。而现在聊到的白果烧鸡，为笔者的改良版本，以红烧的方法炮制，制作简单，而且能够最大化地体现出食材的特性。

▶材料

仔母鸡半只，鸡汤、绍酒少许，白果（银杏）100克，生抽25毫升，老抽10毫升，姜片15克，精盐、胡椒粉、植物油各适量。

▶做法

1. 将鸡洗净，切件，以盐、胡椒粉和少许生抽调味备用。

2. 将白果壳敲开，连壳入开水锅中，略焯后取出，剥去壳洗净。

3. 开锅下油，放入姜片爆香，下鸡件大火翻炒片刻，攒绍酒，加进鸡汤、白果和生抽，用中火焖煮15分钟，最后下老抽、调味收汁即成。

◎ 笔者与喜爱美食的知名艺人在一起。







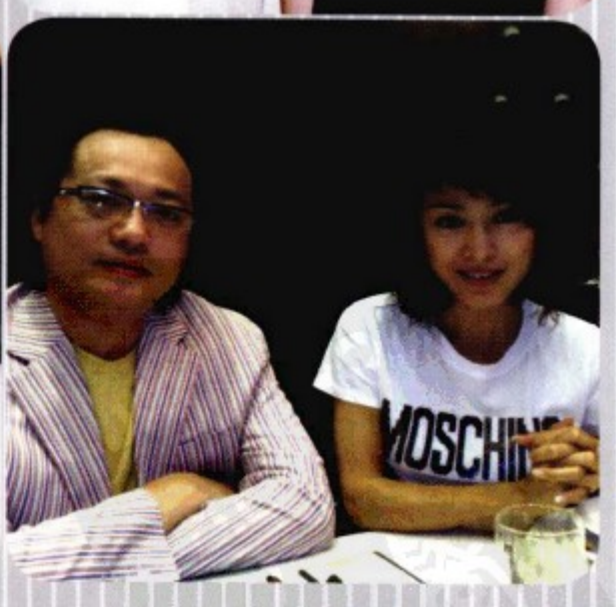












寻味

盐焗鸡

滑、骨香、味浓。

史的『咸鸡』，皮脆、肉

这款已有三百多年历

庄臣食话

盐焗鸡已有三百多年历史。其制法源于广东的东江，故又名东江盐焗鸡。东江菜为客家菜，因此盐焗鸡的出处被认为与客家人的生活方式有关。据说，在南迁过程中，客家人经常受到异族侵扰，难以安居，被迫过着不断迁徙的生活。在居住过程中，每家每户都会饲养家禽、家畜。但是由于不断迁徙，活禽不便携带，便将其宰杀，放入盐包中，以便贮存、携带。这是东江盐焗鸡起源的一种传说，其实还有多种不同的说法，但都是跟盐有关的。笔者在拍摄香港亚洲电视台的《广饮广食》节目时，就专程到广东惠州寻找盐田，追溯这款历史菜的起源，但现在的盐田已荒废，只能隐约看到以往的迹象。而盐焗鸡却经久不衰，一代一代，传承着这种味道。

著名大厨雷国杰师傅说到，以往他和他师傅刘懿德大师一起做盐焗时，要用猪网油包上鸡，再以荷叶、纱纸包好，用粗盐焗成，可谓精细。

▶ 材料

仔母鸡1只（1250克左右），玫瑰露酒10毫升，葱、姜各5克，精盐、白砂糖各适量，大茴香、香油、甘草各少许。

▶ 做法

1. 先将鸡宰杀好，斩去鸡爪，开膛取出内脏，洗净。然后将大茴香、甘草、葱、姜、盐、糖、玫瑰露酒、香油调匀，抹在鸡身上。

2. 将剩下的葱、姜等香料塞在鸡腹内，将鸡上锅，用大火蒸熟（约需半小时）。

3. 取出鸡，起下鸡肉，斩下鸡头、翅膀、鸡骨。再将鸡骨斩块放在盘内，鸡肉切条放在鸡骨上，将蒸鸡的原汁烧热，浇在鸡面上即成。

百花鸡

白菊花。夏末秋初夜来香，秋末冬初

庄臣食话

并不是所有事物都能顾名思义，如江南百花鸡。很多没吃过的人第一次听说这道菜的时候，都会以为它是江浙菜。实际上，它是用鸡皮酿虾、蟹肉，口味清淡，是典型的粤菜菜式，以前曾是广州文园酒家的招牌菜。因为此菜在装盘时通常以江南名花夜来香或白菊花围边，因此叫做“百花鸡”。一般来说，夏末秋初用夜来香，秋末冬初用白菊花，时令分明。如果点餐时发现用反了季节，那不必吃就知道做菜的师傅一定是外行。当然，自己在家里做的话就另当别论了。

▶ 材料

嫩鸡1只(重约1000克)，净虾肉500克，猪肥膘肉100克，火腿蓉25克，蟹黄、蟹肉、湿淀粉各50克，鸡蛋清80克，香菜少许，胡椒粉、精盐各适量。

▶ 做法

1. 将鸡宰杀好，在鸡背上自颈部剖至尾端，从两旁鸡翅部分慢慢将鸡皮剥离，切下鸡头、翅、爪，先蒸熟备用。

2. 将虾肉砸烂成泥，肥膘肉切成细丁，拌入虾泥，加入盐、鸡蛋清、胡椒粉及湿淀粉，搅拌均匀成虾胶馅。

3. 去掉鸡皮里的脂肪，将整只鸡的皮平铺在砧板上，抹少许湿淀粉(起粘性作用)，把虾胶馅酿入鸡皮内，拍至0.3厘米厚薄，再将火腿蓉、蟹肉、蟹黄等依次放入馅上。

4. 将酿好的鸡皮用旺火蒸7～8分钟至熟，然后取出，改切成长条块，移放于长盘内，伴以香菜，吃时蘸鸡汁芡。

▶ 按语

酿馅时鸡皮一定要铺平，还可用刀尖在上面戳一些小孔，避免鸡皮蒸熟后过于收缩。

吃趣

江南百花鸡其名为鸡，而此道菜的主角却不是鸡，同时也与百花无关。江南百花鸡说白了其实就是鸡皮酿虾胶。将虾蓉、蟹肉拌匀，涂抹在鸡的里皮上，最后用鸡蛋清把酿在鸡里皮上的虾蟹肉抹至平滑，用旺火蒸熟，就成为粤菜中的翘楚——江南百花鸡了。

云吞鸡

庄臣食话

云吞是一种带馅料的面食，各地均有不同的吃法。云吞传到广东之后，便因为本地人的口味和食材的特点，演变成今天的广东云吞。广东人以米饭为主食，所以广东的云吞皮较薄，馅料才是“主角”。原本的云吞馅多为河虾，这跟广东人喜吃河虾和广东盛产河虾有关。以前加入肥猪肉及猪油渣，主要是因为物资短缺，而现在加入海虾，则是因为河虾不多和受到季节的局限而致。取云吞与鸡配合，用上汤煮制，是一种带有上海风味的家常菜馔。

▶ 材料

白切鸡半只，云吞10只，小棠菜250克，碎瑶柱（水发后）50克，姜片10克，胡椒粒少许，精盐、糖、鸡汤各适量。

▶ 做法

1. 将白切鸡斩件备用；云吞用开水浸熟备用。

2. 开锅，加入适量鸡汤、胡椒粒、姜片和碎瑶柱，煮开。

3. 然后加入云吞、鸡件和小棠菜一起煮至滚开，调味便成。

金华玉树鸡

般也想不出来是什么东西。有一些菜名，挠破头皮像猜谜语中国的菜谱大有学问，而

庄臣食话

这也是一道不能仅从名字来寻找出处的菜肴。中国的菜谱大有学问，菜名中直白如凉瓜炒牛肉，个个知；变一变，如金包银——蛋炒饭，雪纺津白卷——蛋花汁杂菜卷，就要想一想；又或是西施虾仁、貂蝉豆腐、贵妃鸡、昭君鸭，以美女冠名，也颇有情趣，可以诱人食欲；而有一些菜名，挠破头皮像猜谜语般也想不出来是什么东西。“翡翠红宝石”是什么？韭菜煮猪血！

金华玉树鸡其中的金华是指金华火腿，玉树指围在边上的菜心。此为粤菜中的名馔之一。成菜的色泽红、白、绿相间，而且有琉璃芡（用上汤勾出的薄芡）光泽，金华火腿的咸鲜将香味带出，本来是清淡的食味，变成了清而不淡的食馔。

▶ 材料

仔母鸡1只（1000克左右），熟火腿、熟冬菇各100克，菜心125克，上汤300毫升，精盐8克，胡椒粉1克，白糖10克，淀粉适量，猪油30毫升，料酒20毫升，鸡油15克。

▶ 做法

1. 先将鸡宰杀后去内脏洗净，放入汤锅内，加入盐，煮至刚熟后捞起，砍下鸡头、尾、翼，留用，去鸡骨，将鸡肉切成块；火腿、冬菇切成比鸡块略小一些的片，片数与鸡的块数相同；菜心择洗干净。

2. 然后将鸡肉和火腿夹叠成一块，排扣在碟里。

3. 接着将菜心下锅略煸，放入盐调味，炒熟后捞出，沥干油分，围在碟子周围。

4. 最后起油锅，加入料酒、上汤、盐、糖、猪油、胡椒粉，烧开后用水淀粉勾薄芡，浇在鸡上即成。

香滑鸡粥



挂勺且口感细滑、鸡味香浓。上乘的鸡粥绵滑、带光泽、

庄臣食话

鸡粥中的佼佼者可数香港的“沙田鸡粥”和上海的“小绍兴鸡粥”。沙田鸡粥原创于香港的沙田，小绍兴鸡粥则为地道的上海风味。中国的粥品有二千多年的历史，在近年问世的《美食米粥百例经典》中，就收集了两百多种流行的粥品。不要小看一碗粥的技术含量，它往往暗藏乾坤。其关键在于粥底，像沙田鸡粥，是用鸡汤煮成粥后，再配以鸡肉和其他佐料炮制而成。吃鸡粥时，将煮熟的鸡切成块，装盘，鸡粥盛入碗内，加上葱、姜末和鸡油，黄中带绿，十分悦目。品尝时，鸡粥粘韧滑溜，鸡肉细嫩，爽口，是诱人回味之处。

▶ 材料

三黄鸡 1 只，上白粳米100克，精盐、葱末、姜末、酱油、白糖、香油各适量。

▶ 做法

1. 将鸡宰杀后浸烫去毛洗净，并反复泡透，放入大锅中，加盖，用小火煮，以保持水微沸为度，至鸡浮于水面，捞起，放入凉开水中浸冷，沥干水分，在外皮上搽一层香油。

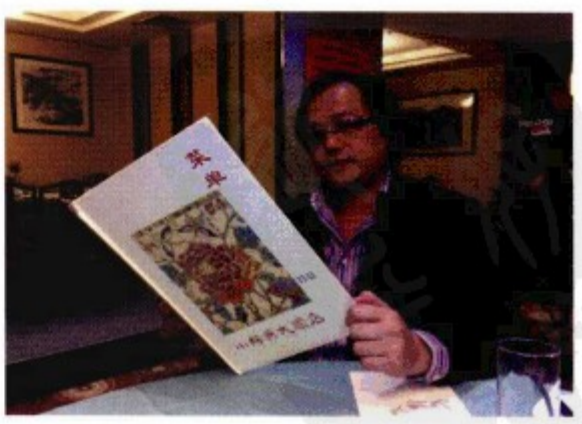
2. 用原鸡汤加白粳米，以大火烧沸，转用小火焖煮至粥稠即成。

3. 将鸡分部位切成长条块，装盘，浇上佐料上桌。鸡粥盛入碗中，加上葱末、姜末和调味料即可。

▶ 作料制作

三黄鸡佐料：锅中放入适量红酱油，加清水及适量白糖、姜末，烧沸，冷却后加入葱末即可。

鸡粥调味料：锅中加入适量红酱油、盐烧沸即可。



吃趣

心急吃不了热粥，跟心急吃不了热豆腐一样，欲速则不达。

瓦撑花雕鸡



庄臣食话

所谓的瓦撑，就是砂锅。顾名思义，这道菜是以砂锅为炊具，利用煎肥猪肉分泌出来的油脂传热，再加少量料汁、花雕酒助烹，将整鸡焖熟。其制法独特，菜肴不仅色如琥珀，香味扑鼻，而且当中的主角——鸡和花雕带来了不俗的滋补食效。鸡最好是散养的草鸡，即“走地鸡”，然后酒要是绍兴陈年花雕。因为花雕酒能提升鸡肉本身的鲜味，酒的温润底蕴也不自觉地融入在鸡肉的肌理之中，使肉质变得鲜嫩香滑。

说到花雕，忍不住多说两句。花雕酒是中国黄酒中的奇葩，它是选用上好糯米、优质麦曲，辅以江浙明净澄澈的湖水，用古法酿制成的，经过长时间的储存，会产生出独特的风味和丰富的营养。据考证，它在我国已经有6千多年的历史，字号最老、品质最优的首推浙江绍兴的花雕酒。而在古时的江浙地区，家家户户生了小孩，都会酿黄酒，数量根据自己的经济情况来定，然后埋在自家的庭院里。如果生的是女孩，就等其出嫁的时候起出来，请亲朋好友来喝，这种酒叫“女儿红”。如果是男孩，就等其成年之后再开封，而古时候的男子大都是通过参加科举考试来出仕，所以这种酒叫做“状元红”。根据贮存时间不同，它有三年陈、五年陈、八年陈、十年陈，甚至几十年陈等，总之，以陈为贵。挑选的时候以酒性柔和、酒色橙黄清亮、酒香馥郁芬芳、酒味甘香醇厚的为佳。另外据科学鉴定，花雕酒含有对人体有益的多种氨基酸、糖类和维生素等营养成分，被称为“高级液体蛋糕”，适量饮用对身体是非常有益的。

▶ 材料

母鸡（光鸡）1只（1250克左右），花雕酒100毫升，淡二汤125毫升，肥猪肉75克，蚝油50克，姜35克，葱35克，蜂蜜30毫升。

▶ 做法

1. 先将鸡宰净，放入沸水锅中汆约2分钟，取出，去净绒毛污物，再略滚，捞出，晾至皮干。先在鸡身上均匀地抹上一层蚝油，再涂一层蜂蜜。将剩下的蚝油、蜂蜜、二汤放在碗中，调成料汁。

2. 将肥猪肉切成薄片，姜去皮切块，葱切条。

3. 砂锅用旺火烧热，贴肥肉片于锅底，煎至有油脂分泌时将鸡侧放在肉面上。煎至两面腿、肋微黄时，加姜、葱拌匀，加入花雕酒略煎，然后下料汁，加盖，用旺火烧开后马上离火；待温度稍降再端回炉上。如此反复8次，其间把鸡身翻转3次，即每焖一面，需端离火口两次；如此反复焖，约需12分钟。

4. 最后1次离火后静置3分钟，揭盖，去掉姜、葱、油渣，将鸡取出，切块，装盘，最后将原汁淋在鸡块上即成。

吃趣

瓦撑花雕鸡是广州北园酒家的招牌菜之一。已有82年历史的北园酒家，除了它标志性的装修之外，还有很多叫人回味的趣事和食馔。“其味无穷”是刘海粟为北园的题字，一直是北园的“招牌”之一。笔者在专栏写到有关北园的趣事时，从现任的北园老板口中得知，当年刘海粟在北园吃完狗肉后兴致大起，挥笔写下“无味”，让旁人为之一愣，其后再写上“穷”、和“其”，此举不禁让人喝彩，堪称一绝。

始皇帝瓦罐鸡汤

1999年9月，湖南省沅陵虎溪山发现的西汉长沙国侯墓中出土了千余片竹简，其中的《美食方》上就有瓦罐鸡汤的记载，证明其来自有因。经过厨师们的精心研究和配制，瓦罐鸡汤重新问世，现已成为一道两湖民间经典的风味菜肴。尤其是湖北，街头经常有瓦罐汤卖，不管是高档酒楼还是快餐店，都供应这种美食，并且瓦罐的大小也不同，因此分量也是可以挑选的。只是真正的瓦罐很难买到，因此质量较好的砂煲也是不错的选择，有的地方甚至就将砂煲叫做瓦罐。以“秦朝瓦罐”为名的饭店仍然有，味道也还不错，但只是保留其名而已。当然，每个地方有不同的吃法，首先鸡的品种就不一样，然后是配料，也具有非常浓厚的地方色彩。总之，怎么好吃怎么搭配就行了。

话说秦始皇统一中国后，兴致一来，就想到自己的地盘上去巡游一番。有一次，秦始皇准备到楚境一游。原来的楚国一直和秦国有仇，怕受到报复，楚郡守就召集当地的三老（相当于今天的高级顾问团）来研究对策。三老建议以特色食物来招待皇帝，口腹之欲一旦满足了，估计皇帝就不会想起旧事来了。可是用什么特色食物才能让秦始皇心动呢？楚郡守想了半天也没有想出什么好办法来，就把这项任务交给了自己家的主厨。这位主厨想来想去，认为皇帝什么山珍海味没吃过，不如做一道皇宫中没有的农家菜更吸引人。

于是他就找了一个特制的大瓦罐，内放有炭火，又把盛有鸡肉、鱼、野山菌及佐料的小瓦罐置于大瓦罐之中，用小火精心煨制了一天一夜。待秦始皇来时，又以文火煨成汤，诚惶诚恐地献给秦始皇食用。始皇帝品尝之后大加赞赏，赐名“秦朝瓦罐”，说就把这个定为贡品了，以后定期呈上来。郡守自然是喜出望外，楚境也因此而免灾。回咸阳后，秦始皇还让宫中御厨仿做这道美食。后来秦亡，然而“秦朝瓦罐”因具祛寒降火、滋补养胃之功，且口味独特，遂流传于荆楚王府、贵族之家，可惜到东汉时失传。



金凤戏燕窝

相传此为慈禧太后的御膳之一，主要源于她在逃难时的经历，被后人包装后蒙上了一层神秘的面纱，就成为了流传在民间的一个跟饮食有关的故事。

话说光绪二十六年(公元1900年)，八国联军攻陷了天津，向北京袭来。中国当时的实际领导慈禧太后深怕性命不保，打算逃命而去。这当然遭到了一干大臣们的反对，说这不成体统。但性命都保不了还谈什么体统，于是慈禧太后带领亲信急急忙忙逃去了西安。在路上正好遇上下雪，慈禧一行人是既惊又怕，冷饿交加，只好派太监李莲英去找一处安歇的地方，结果找到几间草屋，里面只有一铺破炕，房顶露着天。换在平时，这样的地方肯定是不够资格安置太后这样尊贵的人的，但事急从权，只好将就了。



第二天早晨起来一看，炕上炕下都是雪，慈禧太后的被子上也蒙上了一层薄薄的雪花。太监们把早已准备好的饭菜送来时，慈禧太后发现多了一盘以前没吃过的鸡，味道非常好，就问怎么回事。李莲英为了讨好自己的终身老板，就大肆渲染了一番，说这是自己特意为老佛爷想出来的新菜，叫“金凤戏燕窝”。菜名既悦耳，又暗含了慈禧太后的身份。俗话说：“千穿万穿，马屁不穿。”慈禧太后听了心里非常舒坦，估计此刻已忘记了仓皇出逃的狼狈，连声称赞妙。从此以后，每年下第一场雪的时候，慈禧太后都要吃这道菜。在一些资料里看到，金凤戏燕窝当中加入了虫草、燕窝、鸡肉等食材。不难想象，这做法可能是回宫后再做改善的。

广东话说“讲古不驳古”，况且，虫草、燕窝煮鸡，听上去就是一种四时补品，也可谓人间美味了。

辣子鸡

主角，戎俗甚重。湖菜，辣椒在其中既是配角也是主角，此为川味菜馔，被俗称为江

庄臣食话

此菜是川东一道著名的风味菜，相传源于重庆市歌乐山镇，从20世纪90年代初开始流行至今。在川菜馆里一定能吃到辣子鸡，因为川菜馆里常备着不同风味的辣椒。辣子鸡中的辣椒既是配角也是主角，这道再家常不过的川味菜馔，最重要的还是即烹即吃，凉冻后就索然无味了。笔者在有些店里吃到用砂锅来保温的辣子鸡，可谓聪明之举，不过以正常速度来食用的话，上碟也无碍。

▶ 材料

光鸡半只，蒜头（去衣拍碎）15克，姜片、葱段各10克，淀粉少许，精盐、米酒、老抽、生抽、干辣椒、花椒、花生油各适量。

▶ 做法

1. 将鸡洗净斩件，以盐、生抽、米酒和少许淀粉拌匀，腌制片刻。

2. 开锅下油，爆香蒜头、姜片、葱段、干辣椒和花椒，下鸡件，用大火翻炒至上色。

3. 然后加入老抽、生抽，继续翻炒片刻，调味即成。

春笋烧鸡

品，与鸡共烧，别有风味。笋，自古被视之为菜中珍

庄臣食话

说起笋，那是自古被当作“菜中珍品”的食材。过去有不少人认为，笋味道虽然鲜美，但是没有什么营养，有的甚至认为“吃一餐笋要刮三天肠里的油”，并将其定性为“湿毒之物”，这些认识未免失之偏颇。笋的确是“寡”物并带寒湿，但瑕不掩瑜，它的营养和健康才是主要的。

▶ 材料

公鸡（光鸡）半只，竹笋200克，香菇、蒜苗各50克，花生油300毫升(实耗40毫升)，辣椒酱20克，料酒5毫升，湿淀粉、姜片、葱段各5克，香油、蚝油、精盐、清汤各适量。

▶ 做法

1. 将鸡剁成4厘米见方的块，入清水中浸泡30分钟，沥干水，加料酒、葱段、姜片、盐腌渍10分钟。

2. 将竹笋洗净后再切成块，放入五成热的油锅中，用大火略炸，沥出备用。

3. 然后放入鸡块，用小火滑炒2分钟后取出备用。

4. 锅中留底油，烧至七成热时放入辣椒酱，用小火煸炒出香味，然后倒入鸡块，用大火煸炒出香味，再放入笋块、香菇、清汤煮沸，改用中火焖煮10分钟，放蒜苗、蚝油，以大火收汁，用湿淀粉勾芡后淋香油即可出锅。

▶ 按语

竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素，是优良的保健蔬菜，一年四季皆有，但惟有春笋、冬笋味道最佳。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香。以春笋烹鸡，各地均可吃到，只是风味有异，主要在于佐料不同，南方偏于清淡，北方味浓，云、贵、川等地有些做法也少不了辣椒。佐料除了增添风味之外，如姜、辣椒也可祛除笋的寒气，但分量要拿捏得当，否则便本末倒置。

云南汽锅鸡

一种独特的吃法，特色就是原汁原味。



庄臣食话

汽锅鸡的前身叫“杨林鸡”，到清朝乾隆年间，才逐渐演变成汽锅鸡。说到汽锅鸡，那绝对是以云南建水县的为佳。为什么说建水的味道最好呢？首先是其选料精，以武定出产的壮鸡为主料。所谓的壮鸡，并不是指肥壮的鸡，而是将母鸡骟了，等其长大后，样子有点像公鸡，味道非同寻常的鲜美。尤以壮乌骨鸡为上品。以前去云南的时候曾经吃到过武定壮鸡，那种美味确实是让人怀念，让人的味蕾都活了起来，一直在舌尖徘徊。可惜，现在很难吃到了。不过用刚要下蛋的嫩母鸡或和刚开叫的小公鸡做主料也不错，但一定要是放养的土鸡。其次是工具好，建水县所产的陶器历史悠久，式样古朴、特殊。追溯其起源，这道菜的创始人杨沥利用建水陶，独出心裁地研制出了特殊的中心有嘴的蒸锅，名曰“汽锅”。在汽锅下放一个盛满水的汤锅，然后把鸡块放入汽锅内，纯由蒸汽将鸡蒸熟。由于此菜的汤汁为蒸汽凝成，保持了原汁原味，所以肉细嫩而香滑，汤清而鲜美，值得一叹。周恩来总理曾用这一道菜来招待当时访华的美国总统尼克松，得到了他的极力赞扬。此外，云南盛产药材，如三七、虫草、天麻等，在烹制时放少许，就变成了极好的药膳。这里聊的就是天麻汽锅鸡的简易做法。

▶ 材料

仔母鸡1只，天麻12克，葱10克，姜5克，花椒1克，黄酒5克，精盐适量。

▶ 做法

1. 将鸡宰杀，清洗干净，剁成块；葱切段；姜去皮切片。
2. 然后将鸡块在开水中汆透，洗去血污，放入汽锅内。
3. 再将天麻放在汽锅内，加葱段、姜片、花椒、料酒、盐，上笼蒸烂。取出，捡去葱、姜，即可食用。

吃趣

到云南菜馆吃饭，多时会闻到汽锅鸡的香味，尤其是刚开市的时候。因为“汽”就是汤味。精细的云南菜馆采用老汤来做汽锅鸡的汤底，通常可以从这股香气来辨别一间云南菜馆的级数，当然也不是完全绝对。

口水鸡

名驰巴蜀三千里，味压江南十二州。

庄臣食话

口水鸡的名字非常直接，意为这道菜的色相、香气和食味都诱人，让人一看就流口水，故有“名驰巴蜀三千里，味压江南十二州”的美称。不过，这是对于能吃辣、爱吃辣的人而言的，对于不能吃辣的人来说就惨了。所以说，饮食之道，并不用太多禁忌，关键在于合不合自己的口味。没有尝试的话，焉知这道菜是不是对自己的味呢?

▶ 材料

土仔公鸡1只（约1000克），熟油辣椒50毫升，姜蒜汁、香油、料酒各30毫升，熟花生末25克，熟白芝麻20克，花椒油、红酱油、醋各10毫升，葱、姜、白糖各10克，花椒少许。

▶ 做法

1. 将鸡斩去头、脚，冲洗干净，沥干水待用；葱分别切段、花；姜去皮切片。

2. 锅内加水烧开，水量以没过鸡身为宜，放入光鸡、葱段、姜片及适量花椒、料酒、盐，以小火煮20分钟，至鸡身可以用筷子捅穿为止，捞起光鸡过一下冷河，放入砂锅内，倒入煮鸡的汤，让鸡浸泡30分钟，以更入味。

3. 然后将熟鸡斩件，排放在盘中。

4. 将红酱油、姜蒜汁、熟油辣椒、花椒油、白糖、醋、香油放在碗中，调匀，淋在鸡肉上，撒上芝麻、花生末即成。

▶ 按语

做这道菜的关键有两个，一是煮鸡肉；二是调味。假如是用童子鸡做主料，它的肉质细嫩，容易熟，煮的时间不宜太长；如果是选用的农家鸡，那么煮的时间要长一些。想要知道鸡是否断生，有一个简单的办法，就是用筷子来试，如果能捅穿鸡身就说明已经熟了。调制酱汁时，如果不能确定用量，那么最好是一边试味一边放调料。

吃趣

这道菜名的来历有着文人的温雅。郭沫若在其所著《洪波曲》中，有：“少年时代在故乡四川吃的白砍鸡，白生生的肉块，红殷殷的油辣子海椒，现在想来还口水长流……”拈来“口水”两字，成就了今天大名鼎鼎的“口水鸡”。

浓香豉油鸡

鸡的肉膛，因而得名。

佳，做法是用竹筒把豉油汁灌进

豉油鸡以『桶子油鸡』见

庄臣食话

豉油是广东人对酱油的别称，是用豆、麦、麸皮酿造的液体调味品。酱油始酿于何时，未见史载。大约1400年前，唐朝高僧鉴真大师东渡日本时将它传了过去，继而，又传入了中国的周边国家。酱油在古代就普遍用于调味中，它一般分为生抽和老抽。区别两者很简单，把酱油倒入一个白色碟子中，如果酱呈红褐色，尝之酱味带豆香、显咸鲜者为生抽；而酱呈棕褐色，光泽明显，酱液较稠，鲜味较低的则为老抽。家庭“煮”妇和常入厨房者，一眼就能分辨，不必去试。豉油鸡又以“桶子油鸡”见佳。其做法是杀鸡时不能开膛，只开一小孔，用手指小心地把内脏挖出来，然后用酒把内膛洗干净，用竹筒把豉油汁灌进去。浸熟后还要以冻的豉油汁冷却，才算完事。

豉油汁由多种药材与豉油、汤底一起炮制而成，而现在制作豉油鸡的方法很少用到竹筒灌膛，大多是以原鸡在豉油汁中卤制，所以烹煮豉油汁的火候、配方尤其重要。当然，鸡的质量也一样重要。

▶ 材料

光鸡（三黄鸡）1只，豉油汁、玫瑰露酒、麦芽糖各适量。

▶ 做法

1. 将鸡宰好洗净备用。

2. 开锅滚开豉油汁，下少许玫瑰露酒，把鸡放入，一边煮一边将豉油汁淋在鸡身上，煮约15分钟至鸡熟，取出，沥干豉油汁。

3. 在鸡皮上均匀地扫上一层麦芽糖，斩件装碟便可。

▶ 按语

豉油汁的制作十分重要。在家里可用老鸡半只、龙骨750克、水2500毫升，烹成约1000毫升的汤底，在汤底的基础上加生抽2支、老抽1/5支、桂皮15克、甘草12.5克、罗汉果半只、冰糖125克、盐125克、蚝油2汤勺、玫瑰露酒125毫升、少量酱油，用慢火煲开，最后下姜、葱各50克略煲即可。假如觉得麻烦，也可以买现成的来使用。

大盘鸡

庄臣食话

有天，在老友那里吃饭，他弄了一盘薯仔（即土豆）焖鸡，吃上去有点像西餐，因其有着较浓的“茄酱”味。但细心吃下去，便不难吃出菜里的花椒、八角和辣椒干的辛香味道。老友虽是广东人，但曾居住新疆多年，深受当地风俗的影响。这道菜就使用了新疆菜的做法。此味虽然不像粤菜的味道那样清淡，但其浓郁的酱香和辛香，令菜肴的食味颇具特色。吃过新疆菜的朋友便知这菜与“大盘鸡”相似，在此，就将此菜命名为大盘鸡吧！

▶ 材料

光鸡1只，土豆400克，干辣椒、花椒、八角、番茄膏、青椒、辣椒碎、蒜头、姜、生抽、二汤、精盐、糖、植物油各适量，手工面条100克。

▶ 做法

1. 将土豆去皮洗净，切块备用。

2. 将鸡宰好，斩块，以生抽、盐、糖拌匀，下锅爆香，捞起。

3. 爆香蒜头、姜，下鸡块，加二汤、干辣椒、花椒、八角、番茄膏及土豆块，用中火焖熟至入味，下青椒，调味便可。将煮熟的手工面条铺底或放在鸡上，蘸鸡汁吃。

椒麻鸡

赤裸裸的诱惑。鲜嫩完全衬托出来，简直就是特的幸香味道，将鸡肉的天然在相互融合的过程中形成了独葱汁混合着花椒的香味，

庄臣食话

这是一道风味独特的川菜，在每年新花椒上市时吃味道尤其佳。这时的花椒新鲜、饱满，颜色润泽，香味浓郁。椒麻，是将花椒放在香油中浸泡一段时间后形成的椒油。也可将花椒和葱叶以及盐一起剁碎，再用熟油来泼，味道同样好。除了椒油，最重要的调料就是葱。葱最好用香葱，葱叶比葱白多，更加有营养，而且颜色碧绿，成菜色泽诱人。鸡最好是散养的土鸡，肉质才够鲜嫩。这道菜用料不复杂，做法也算简单，但正因为如此，所以对原材料的要求自然要高一些。

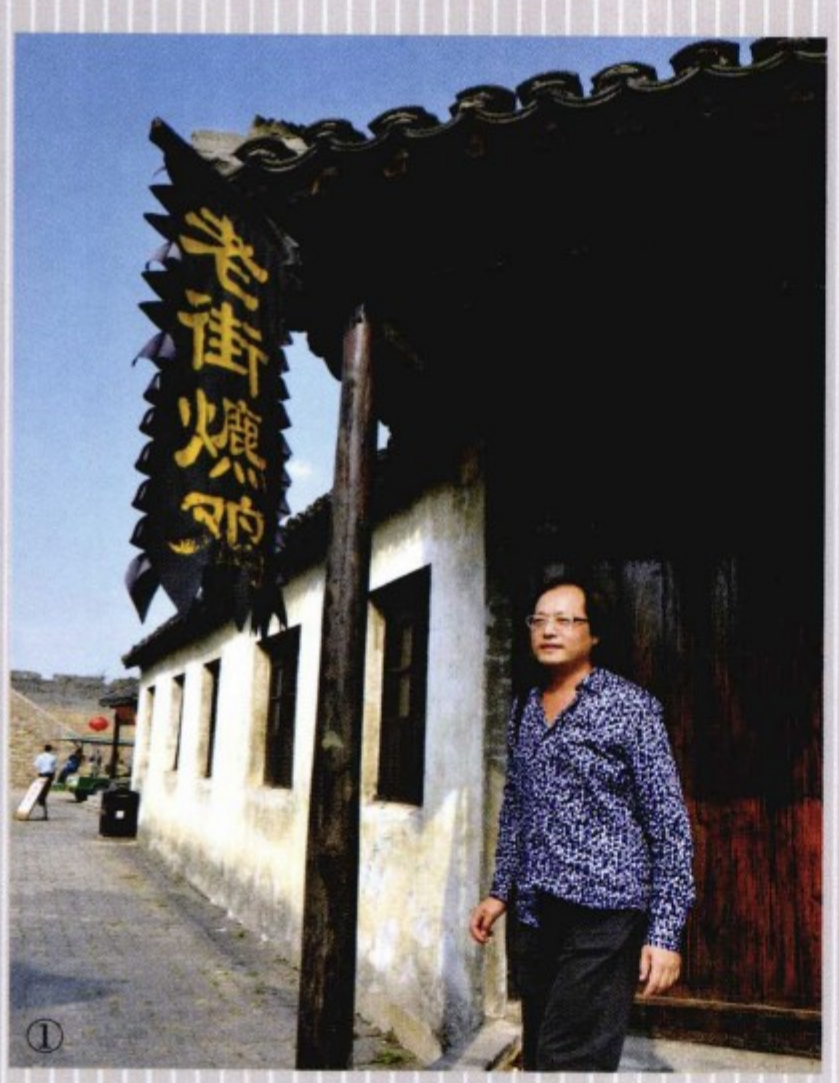
葱汁混合着花椒的香味，在相互融合的过程中形成了独特的辛香味道，将鸡肉的天然鲜嫩完全衬托出来，简直就是赤裸裸的诱惑。

▶ 材料

宰杀好的仔鸡半只（约500克），小葱50克，酱油、香油各10毫升，青花椒3克，精盐2克，植物油适量。

▶ 做法

1. 将鸡选净，放入锅内，煮至刚熟后捞起，放入凉开水中漂凉后取出，搌干水，切成块，在盘中摆成型。
2. 将青花椒去籽，与鲜葱叶、盐混合，剁制成极细的葱椒蓉，盛入碗内。
3. 将植物油下锅烧热，浇在葱椒蓉上。
4. 再加入酱油、香油、煮鸡的原汤，调成椒麻味汁，淋在鸡块上即成。

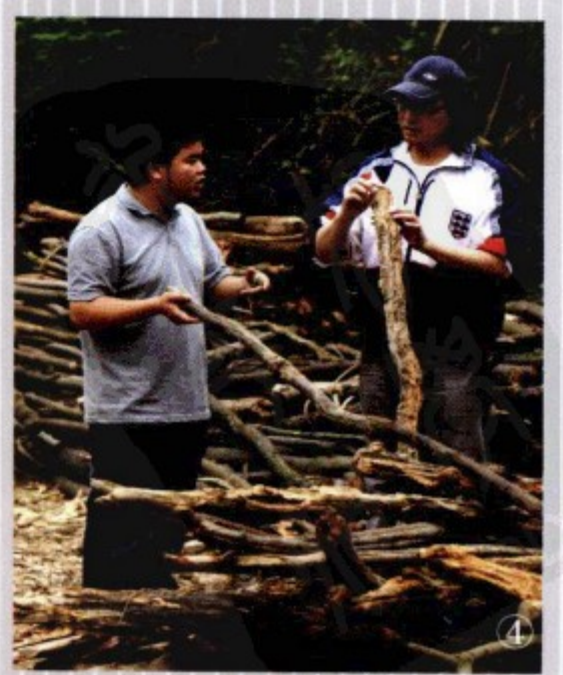


①



②


③


④

①西门庆燻鸡：这道菜最早出自于《金瓶梅》。《金瓶梅》与《红楼梦》一样，都有许多笔墨用于描写饮食的细节。某日，笔者在“来今雨轩”与友人品尝“红楼菜”，席间也聊起了“金瓶梅菜”。该书里提到了西门庆在家所吃的太仓双凤镇特产——燻鸡。燻鸡的做法比较讲究。首先把脚黄、皮黄、嘴黄的本地草鸡或野鸡，在宰杀、放血、去毛、取脏后洗净，先煮至半熟，待稍冷却后再放入盛有老汤的燻锅，再按秘方添加花椒等各种佐料，最后以文火焖煮而成。燻鸡的肉质鲜嫩甘鲜，卤味芳香诱人。难怪唐伯虎也曾赋诗歌颂于它：“十景风光似建康，物产丰富名外扬。”当然，能让西门大官人看得上的，相信也不会难吃吧！

②道口烧鸡。

③笔者与东北菜大师吴子山同吃其拿手菜石锅鸡。

④农庄煮鸡烹鱼都是采用荔枝木作为燃料，很有乡村风味。

家常味

木耳拌鸡片

鸡片和熊猫耳，清香爽脆。

馔，以橄榄油和意大利黑醋凉拌

一款中西合璧的健康菜

庄臣食话

在众多的保健食材之中，黑木耳在补血养颜方面有较好的食疗效果。木耳的吃法诸多，夏季以凉拌的烹法为上乘，能突出其爽脆的特点。这种近年被人叫做“熊猫耳”的黑木耳，以鸡片和红椒配搭，除了达到同样爽脆的口感之外，当中的蛋白质和维生素等养分亦是十分丰富，有时候简单的烹食形式，却有不简单的养生效果。将木耳、鸡片以橄榄油和意大利黑醋凉拌，是一款中西合璧的健康菜馔。

▶ 材料

鸡片200克，木耳（水发后）150克，红辣椒2个，柠檬汁和姜汁各少许，橄榄油、海盐和意大利黑醋（或米醋）各适量。

▶ 做法

1. 将鸡片洗净，灼熟后浸冰水至冻透；红辣椒洗净切片。
2. 木耳洗净，撕开，用开水煮熟后放入冰水中冻透。
3. 把鸡片、木耳和红辣椒放入容器内，倒入意大利黑醋、海盐、橄榄油、柠檬汁和姜汁，拌匀便成。

吃趣

意大利黑醋，与中国传统的醋类完全不同，它是由葡萄酿制成的。意大利人精选特等葡萄为原料，以古法来酿制。先将葡萄熬煮至浓缩成一半的浆汁，然后放入木桶中发酵，使葡萄的果香融入木头的香气，形成独特的风味。和葡萄酒一样，黑醋的酿制时间愈长，品质愈高。

红葱蒸土鸡

庄臣食话

鸡的吃法诸多。这次聊到的是一款农家烹鸡手法，取干葱和蒜头佐之。干葱则为红葱，从土中取出后能摆放较长时间，因此在中、西餐中的应用都较为广泛，西方称之为“shallot”。而广州出产的红葱以从化的为佳，尤其以肉质饱满、水分充足的为上乘，它能带给菜肴香浓的口感。

▶ 材料

光鸡500克，红葱头50克，葱花15克，蒜头40克，姜丝10克，精盐、胡椒粉、米酒、生抽、花生油各适量。

▶ 做法

1. 将红葱头去衣洗净，拍碎备用。

2. 将蒜头去衣切粒，以清水稍作冲洗，沥干水分，以油炸至金黄，备用。

3. 将光鸡洗净斩件，以盐、姜丝、米酒、胡椒粉、生抽、花生油和炸好的蒜头拌匀，上锅蒸10分钟，取出，放入红葱头，再蒸5分钟至鸡熟，取出。

乌鸡焖鸭掌

庄臣食话

冬季气候严寒，万物顺应着自然界的变化，进入了冬藏季节，《内经》有云：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也；人亦应之。”又说：“冬三月者为封藏。”也就是说，一到冬三月，正是养精蓄锐的大好时期，这时人出汗较少，摄入的营养物质容易贮藏起来，食欲也比较旺盛，正是进补的最好时节，冬至以后尤为相宜。可选择一些补而不燥的食物煮食，比如乌鸡就是较理想的品种。相传，在唐代，人们已使用乌鸡作为药用，或作丹药的主要原料。以往，乌鸡比较珍贵，多为宫廷膳食，因此自古即有宫廷滋补鸡菜肴。广东人无鸡不欢，而乌鸡多见于烹汤，为药膳中不可或缺的食材。以鸭掌与之共烹，鸭掌胶质丰富，低糖和低脂肪。两者结合，食味协调，滋补养生，又是一款美味且具保健功效的食馔。

▶ 材料

乌鸡1只，鸭掌400克，老姜、蒜头、葱段、酱油、蚝油、陈皮丝、精盐、糖、花生油各适量。

▶ 做法

1. 先将乌鸡宰好，处理好内脏后洗净、斩块备用。老姜切片。
2. 将鸭掌洗净，放入开水锅内稍煮，捞出后以清水洗净，备用。
3. 开锅下油，爆香老姜、蒜头，放入乌鸡炒香，再加入鸭掌，下适量酱油、蚝油、陈皮丝、葱段和水焖至入味，以盐、糖调味，收汁即可。

椰汁烩鸡

庄臣食话

椰汁，口感甘滑，老外称之为creamy（忌廉型），其富含蛋白质、脂肪、维生素C及钙、铁、钾等矿物质，具有生津止渴、润颜等功效。以椰汁烹鸡，是一种富含风味的吃法。

▶ 材料

光鸡1只，洋葱1个，蘑菇50克，蒜头、鸡汤、椰奶、椰丝、精盐、糖、花生油各适量。

▶ 做法

1. 先将光鸡宰好，洗净，斩大件备用。蘑菇洗净，切粒。洋葱去皮洗净，切大片。

2. 开锅下油，将蒜头爆香后捞起，下鸡块煎香至鸡肉呈金黄色。

3. 然后放入洋葱片和蘑菇粒炒香，加入适量鸡汤和椰奶煮开，焖至鸡块全熟，调味，上碟时撒上烘香的椰丝便可。

柠檬鸡脯

开胃小菜。

脯共烹，味道清新可口，是一道采用柠檬来调制汁酱，与鸡

庄臣食话

柠檬属柑橘类植物，中国以南方出产的居多，而进口的则来自东南亚、美国等地。它含有丰富的维生素，具有清热解暑，开胃健脾，除腥味、异味等功效；在西餐中多用作海鲜的调料，东南亚菜则用它来直接烹煮，以突显其酸辣的食味。它多与白肉配搭，如海鲜、鸡肉等。采用柠檬来调制汁酱，与鸡脯共烹，味道清新可口，是一道开胃小菜。

▶ 材料

鸡脯肉500克，柠檬1个，精盐、糖、喼汁、吉士粉、鸡蛋、二汤、植物油各适量。

▶ 做法

1. 先将鸡脯洗净切件，用盐、柠檬汁、喼汁调味腌15分钟左右。
2. 然后把每件鸡脯均匀地蘸上鸡蛋和吉士粉。
3. 开锅下油，用中火将鸡脯煎熟，至两面呈金黄色。
4. 用适量的二汤、柠檬汁、吉士粉调味勾芡，淋在煎熟的鸡脯上，上碟便可。

▶ 调料释疑

喼汁是粤语方言，普通话叫辣酱油或辣醋酱油、英国黑醋或伍斯特沙司，是一种起源于英国的调味料，味道酸甜微辣，色泽黑褐。因为其发明和最早生产地点是Lea & Perrins（李派林）在伍斯特郡的郡府伍斯特的作坊而得名，叫做“伍斯特郡酱汁”（Worcestershire sauce）。它最早于19世纪由英国传入上海和香港，主要用于西餐调味，后来才被用于本土吃食。包括上海的生煎馒头和炸猪排，以及粤式点心山竹牛肉球都可以用它来做蘸料。由于它具有酸、甜、鲜、香的特点，因此常被粤港菜肴用来蘸点各种油炸食品，还可用来烹制菜肴。“喼汁当豉油”甚至一度成为广州俗语，可见其在粤菜中的使用非常普及。

青芥辣拌鸡

庄臣食话

“青芥辣拌鸡”不属于小食的范畴，这种吃法可视为主菜，也是春夏的适时食物。鸡肉营养丰富，不过，鸡皮不宜多吃，因其皮下脂肪肥腻，虽然爽滑诱人，但难以消化。说到青芥末，确实是一种用途很广的调味品，很多大厨都喜欢使用。但了解它的人并不多，甚至还有人以为芥末就是日本出产的，因为吃生鱼片时吃过嘛。其实，芥末的原产地是中国，它从周朝时就被人们使用于饮食中。只是大多是作为药材使用，而且是野生的，产量并不高，通常只有宫廷中人才能享用。后来，它传入日本，因为日本吃海鲜的人很多，芥末有一定的解毒功能，能解鱼蟹之毒，于是在日本发扬光大，被普遍使用。

▶ 材料

仔鸡（光鸡）1只，洋葱1只，辣椒2只，香菜、姜粒、精盐、青芥辣油、熟花生油各适量。

▶ 做法

1. 先将香菜洗净切段，备用。洋葱、辣椒分别洗净切丝，与姜粒一同略炒至香，备用。

2. 将鸡洗净。锅内加水烧开，加盐，水呈“虾眼”状时放入鸡浸煮约15分钟，具体时间视乎鸡身大小而定。

3. 当鸡熟时，立即把鸡放入已用盐调至咸味适度的冰水中冷却，然后取出，待表皮干后斩件。

4. 最后将鸡肉用适量青芥辣油、盐、熟花生油、洋葱丝、姜粒、香菜、辣椒丝拌匀便可。

▶ 按语

假如有海草的话，味道比香菜又要略佳一些。鸡煮熟后一定要迅速冷却（专业术语叫过冷河），而且要透，否则鸡肉会变韧，失去鲜嫩爽滑的口感。使用同样的做法，有的人做出来的菜吃起来肉柴而皮韧，就是因为这个原因。鸡只过冷河后，不能立即斩件食用，而要等皮干后才处理，否则鸡皮就会因残留的水分而起皱褶。

腊味蒸滑鸡

佳的效果。

雪』以后，腊味的食味达到了最

秋风起，吃腊味，农历『小



庄臣食话

到了农历“小雪”以后，直至年底，腊味经过北风的风干，食味达到最佳的效果，所以民间一直有“秋风起，吃腊味”的说法。古人在冬天将猎物腌制风干，称它为“腊”，后人就称它为腊味。“腊”是保存食物的一种手法，腊肉、腊鸡、腊鱼都是常见的食物。在每个地方都有自己的特色腊味，靠山的就以腊肉为主，靠海的就以腊鱼为主。山区的农家把猪肉挂在炉头上面，经过烟熏、风干、陈年，就变成了珍品。广式的腊味善用糖和中国白酒，风格突出，是腊味当中的重要一员，以其烹制的腊味饭，芳香扑鼻，取之蒸滑鸡，同样诱人味蕾。

▶ 材料

腊肠1条，腊肉1/3块，土鸡1/4只，香菇数朵，调料适量。

▶ 做法

1. 将腊肠、腊肉切片后用滚水略烫，备用。
2. 将鸡肉斩件备用。
3. 将鸡肉放入锅内，加上调味料，再放上香菇片、姜片、蒜片及腊味，上锅蒸约20分钟至鸡肉熟透即可。

南乳鸡翅

庄臣食话



南乳



南乳花生

南乳又叫红腐乳，是用红曲发酵制成的豆腐乳。它表面呈枣红色，内部为杏黄色，味道带脂香和酒香，而且有点甜味。南乳的包装有瓶装与埕装，有些人喜欢用埕装的，说它味道香浓。其实，优质的南乳都必具此等风味。以南乳做出的美味之中，广东顺德特产的大良碌砂最为脍炙人口，它是由面粉拌和南乳、猪油、白糖等配料制成的传统食品。而远近闻名的云浮特产南乳花生，也是十分美味的，更是下酒的上乘小食。

▶ 材料

鸡翅8只，南乳、南乳汁、酱油、蒜蓉、精盐、糖、面粉、植物油各适量。

▶ 做法

1. 将鸡翅洗净，沥干水分；以南乳、南乳汁、酱油、蒜蓉、盐、糖拌匀成调味汁，将鸡翅，腌制备用。

2. 开蒸锅，将鸡翅蒸熟。

3. 把鸡翅蘸上面粉，开锅下油，炸至金黄便可。

鸡焖蟹煲

「乡」味。

菜，传出来的是阵阵扑鼻而来的

几个大婶在厨房忙着烧

庄臣食话

秋后吃蟹是中国人长期以来的饮食习惯，螃蟹的吃法多种多样，但绝对离不开鲜味。鲜，首先是螃蟹要鲜活，正如古人所说：“蟹为五味俱全之物，其鲜无比。”其次是当螃蟹和其他食物一起烹煮的时候，可达鲜味而不失其本味。笔者曾经去过广东的沙井觅食，老友推荐去海边的一间食肆，这里吃的是“家常菜”。几个大婶在厨房忙着烧菜，传出来的是阵阵扑鼻而来的”乡”味。其时不是吃沙井蚝的季节，所以点了此店的招牌菜“鸡焖蟹煲”，发现效果不俗，制作简单，便记下其味，以供诸君参考。这道菜里使用了九层塔，九层塔又名罗勒或金不换，可以去油腻，增加口感。在很多农家里都有这种香草，它并不只是西餐或东南亚菜才有。



▶ 材料

螃蟹400克，光鸡1只，姜75克，花生油50毫升，生抽40毫升，蚝油30毫升，胡椒粉、精盐、糖、米酒、鸡粉、薄荷叶、九层塔各少许。

▶ 做法

1. 将螃蟹清理内脏，洗净后切块备用。姜洗净后用刀背拍碎，备用。

2. 光鸡洗净，斩件，用盐、糖、米酒等调料腌片刻。

3. 烧热锅后加入花生油，将姜爆香，放入鸡件炒至半熟。

4. 接着把螃蟹放入锅内，用大火炒香，加少许米酒略炒，然后加入薄荷叶、九层塔、蚝油、生抽、胡椒粉，下盐、糖、鸡粉调味，最后把所有材料转放在砂锅里，焗熟便成。

芝麻茄汁烩鸡脯

庄臣食话

芝麻具有较高的应用价值，其种子的含油量较高，故用芝麻制作的香油和芝麻酱食味浓郁，芳香诱人。芝麻本身含有独特的香味，而且富含对身体极有益的营养成分，像维生素E和维生素B_1等。按营养学分析，适当进食芝麻有补肝益肾的食疗功效。芝麻与茄汁鸡脯共烹，其食味淡中带甘，是一道简单而美味的夏日菜馔。

▶ 材料

鸡脯肉400克，茄汁（瓶装）50毫升，芝麻20克，蒜头10克，香油5毫升，花生油、淀粉、绍酒、嗌汁、精盐、白砂糖各适量。

▶ 做法

1. 将鸡脯肉洗净切块，以盐、糖、绍酒、淀粉拌匀备用；蒜头去衣洗净，切片备用。

2. 开锅下油，爆香蒜片，放入鸡件翻炒一两分钟。

3. 然后攒入少许绍酒，下茄汁、嗌汁和少许水，用中火煮至鸡熟，调味，勾薄芡，下芝麻和香油翻炒均匀便可上碟。

陈皮鱼嘴蒸滑鸡

感嫩滑，为鱼头中的精华。
鱼嘴指的是鱼眼以下的部位，

庄臣食话

鱼与羊相配便成“鲜”字，因此传统做法里大多是将这两种材料搭配入馔。那么鱼肉与其他肉类搭配行不行呢？故此笔者选用了鸡肉与鱼做配搭，再以陈皮佐之，发现其也是一道味道不俗的时令菜馔，惹人胃口大开。一般来说，鱼嘴指的是鱼眼以下的部位，其口感嫩滑，为鱼头中的精华。而陈皮中的类柠檬苦素易溶解到其他食材中，有去腥、醒胃之效果。此外，陈皮作为一种常用的中药，有健脾益气、化痰止呕、有助消化的功效，故这道菜非常适合在夏秋时节食用。

▶材料

鱼嘴200克，鸡肉250克，陈皮10克，料酒20毫升，花生油、淀粉、精盐、胡椒粉、糖、蚝油各适量。

▶做法

1. 将鱼嘴洗净切件，以盐、胡椒粉、料酒、蚝油、花生油、糖拌匀备用。

2. 鸡肉洗净切件，以盐、糖、淀粉、胡椒粉和花生油拌匀备用。

3. 陈皮洗净，用温水浸泡片刻，取出切丝备用。

4. 最后将鱼嘴、鸡肉加入陈皮，蒸10分钟便成。

冬菇蒸滑鸡

品质最佳。

要分为冬菇、秋菇和春菇，冬菇为香菇的一种。香菇主



庄臣食话

冬菇属于香菇的一种，按不同季节分为冬菇、秋菇和春菇，其中以冬菇品质最好。冬菇又名龙船香菇，以浙江出产的见佳，尤其是庆元县所产的，此地有“香菇之乡”的美称。香菇的营养一直被世人认可，它甘香且风味独特，历来有“山珍”的美誉。冬菇蒸鸡是一款家常小菜，当中加入枸杞子和鱼露去蒸制，是笔者在一间小餐馆吃后用笔记下来的，其做法虽然简单，但吃法有一定的特点。

▶材料

鸡半只，干香菇20克，姜、葱、酱油、精盐、鱼露、色拉油各适量，枸杞子、淀粉、料酒各少量。

▶做法

1. 将鸡切小块；香菇用水泡发后洗净，切块；葱、姜切丝备用。

2. 将姜丝拌入鸡块中，加入盐、酱油、鱼露、淀粉和料酒，最后倒入量较多的色拉油，腌制半小时。

3. 加入香菇、葱丝、枸杞子，上锅蒸10分钟后盖上盖，焖两三分钟即可。

干逼鸡



庄臣食话

干逼鸡也是非常家常的吃法，在有的地方则叫做干煸鸡。随着气候和地域的改变，它的口味也相应发生变化，在寒冷地区口味会偏重一些，更能适应人体的需要。

▶ 材料

光鸡半只，红辣椒50克，植物油、葱、姜、大蒜、精盐、糖、花椒、大料(八角)各适量。

▶ 做法

1. 将鸡洗净，斩块；葱切段；姜去皮切片；大蒜去皮；红辣椒洗净切圈。

2. 锅内加油，七成热时放入鸡块，翻炒至上色均匀。

3. 用大火炒至鸡块脱水发干时清出余油，留适量的底油，调中小火，放入蒜和姜片翻炒至香，放入葱段、大料、花椒、辣椒继续翻炒，炒至入味时放入适量的盐、糖，翻炒均匀后出锅。

生煎鸡

绎而来的一种吃法。

广东顺德的沙姜煎焗鸡为原型演

一道非常香口的鸡肴，是以



庄臣食话

这是一道非常香口的鸡肴，是以广东顺德的沙姜煎焗鸡为原型演绎而来的一种吃法。它是将鸡肉生煎到香味溢出后，再加酱料调味，现做现吃。酱料里一般有粘米粉、鸡蛋、辣椒酱等。虽然做法很具地方特色，但其口味非常大众，香脆中微带辣味，很能提升人的食欲。但切忌用油炸的方法来做，因为一经油炸鸡块就会变得面目全非。

▶ 材料

鸡肉400克，鸡蛋1个，红辣椒、洋葱各25克，葱白、生姜20克，玉米淀粉15克，黄酒20毫升，胡椒粉1克，生抽酱油20毫升，香油5毫升，猪油（炼制）100毫升，奶汤适量。

▶ 做法

1. 将鸡肉斩成块，放在大碗内，用蛋清、玉米淀粉抓匀；葱白切成长段；姜去皮切片；红辣椒、洋葱分别洗净，切片备用。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至八成热，放入葱段炸至金黄色，倒进漏勺沥油；锅中留余油，放在微火上，加入适量奶汤、黄酒、酱油煨10分钟，待汤剩50毫升左右时，加入胡椒粉推匀，装入碗中。

3. 炒锅置旺火上，加入熟猪油烧至五成热，炒香姜片，然后将鸡块下锅炒散，色变白时起锅滗去油。

4. 将锅放回旺火上，倒入煨汁和红辣椒、洋葱和过油的葱段，颠炒片刻，淋上香油即成。

▶ 按语

煎鸡的时候既要小心不要烧焦，但又要保证鸡块够熟，办法就是猛火阴油，即用猛火热锅，就不容易粘锅，而热油时间不用太久；用中火来煎焗鸡块，但不要频繁铲动，而是让鸡块每次单面煎到金黄微焦，达到外表焦香、外焦内嫩的效果。

碧绿掌中宝

庄臣食话

此处的掌中宝实为鸡软骨，它有爽韧的口感，但由于它的水溶蛋白质含量较低，不宜煮汤，所以多用来烹菜。将其炸脆后拌上椒盐或美极酱油，是下酒的可口小食，但这些食法较易上火，而且油炸的东西吃多了对身体不利。取鸡软骨炒制，配上少许中式牛柳汁，同样美味。这里所说的中式牛柳汁是取酸甜汁和牛肉烧汁配搭而成，为一种馥郁且开胃的汁酱。

▶ 材料

鸡软骨300克，西兰花100克，蒜片20克，葱白段20克，酸甜汁（支装）30毫升，牛肉烧汁（支装）20毫升，精盐、糖、胡椒粉、绍酒、植物油各适量。

▶ 做法

1. 将鸡软骨洗净备用；开锅下油，下鸡软骨爆香至上色，取出。
2. 将西兰花切成小朵，汆水备用。
3. 然后炒香蒜片和葱白段，放入鸡软骨，攒入少许绍酒，加入酸甜汁和牛肉烧汁，用中火翻炒片刻，加入西兰花，最后调味收汁便成。

瑞士鸡翼

原产地，比如瑞士鸡翼。

些名菜名字里的地名并不是菜的

但凡名菜都有其出处，但有

庄臣食话

但凡名菜都有其出处，但有些名菜名字里的地名并不是菜的原产地，比如瑞士鸡翼。在瑞士并不能找到这种“名声在外”的鸡翼。这道菜的发明地是中国，它以前的中文名字已经被人淡忘。它其实是用绍酒、药材汁底、香油等制作而成的一种“卤”鸡翼。选料是这款菜式的重点，尤其是绍酒和香油的质量，对成品的效果起到决定性的作用。而药材汁底则可各施各法，也可加入潮州卤水来提味。说起这道菜的由来，就要提一提广州的太平馆西餐厅了，瑞士鸡翼是太平馆的六大招牌菜之一。最初太平馆出品的是豉油鸡翼，因为鸡翅有点甜，故有外国食客吃过后评价为“Sweet，Sweet”。但当时餐馆的伙计并不懂英语，辗转相传后，“甜”这个字的发音就被人们误认成了“瑞士”的发音，老板于是将这道菜改名为瑞士鸡翼，并沿用到今天。这次聊到的食单由传统的瑞士鸡翼所演变而来，简单易做，但有“瑞士”风味。

▶ 材料

鸡翼8只，葱段50克，姜片80克，花椒、八角、糖各25克，生抽25毫升，绍酒50毫升，卤水汁150毫升，鸡汤300毫升，胡椒粉、精盐各15克，香油、老抽各10毫升。

▶ 做法

1. 将鸡翼洗净，沥干水分，用牙签刺孔，加精盐、绍酒腌制备用。

2. 开锅加入鸡汤，放入葱段、姜片、花椒、八角、绍酒、卤水汁、老抽、生抽、胡椒粉、糖煮沸。

3. 再放入鸡翼煮熟，加上香油。食时以原汁作酱汁便可。

花胶北芪炖鸡汤

庄臣食话

花胶，就是我们俗称为鱼肚的东西，不是鱼的肚子，而是各类鱼鳔的干制品，以富有胶质而著称。它与鱼翅、鲍鱼、海参齐名，被誉为“海八珍”之一。花胶不仅是筵席名菜，还是一种滋补作用和药用价值很高的海味干货，它含有丰富的蛋白质、胶质等。以前，老人家会留起一些陈年花胶，等女儿或媳妇怀孕前后给其食用。其实，男人吃了花胶也有滋阴、固肾的功效。

花胶种类很多，顶级的有正宗黄花胶和白花胶，市面上很少见到，渔民捕鱼后多数留作自用。黄花胶为大黄鱼的鱼鳔，其价格要比鳖鱼肚便宜，但其胶质和营养却实属不俗。有些人会觉得黄花胶比较腻口，其实可以在烹制时加一些其他材料来平衡口感，端看你怎么协调。

▶ 材料

干花胶100克，光鸡1只，北芪3片（大片），瘦猪肉400克，精盐、姜片各少许。

▶ 做法

1. 先将花胶浸透发开，洗净，切成块状；北芪洗净，备用。

2. 瓦煲内加入清水，放入材料，用中火煲半小时，转小火继续煲一个半小时，加少许盐调味即可。

吃趣

花胶中最名贵的是以鲶鱼（又名黄唇鱼）鳔制成的广肚。广肚中的极品是金钱胶，一块就价值数十万元，而且很不容易获得，有时甚至有钱也无处可买，除非运气比较好。花胶也像普洱茶一样，愈旧愈矜贵。什么样的花胶是旧的呢？如果花胶的颜色愈深，则代表它愈旧，当然染色的除外。

酸辣凤爪

庄臣食话

凤爪，这种鸡爪子外国人很少食用，按道理来说，这些讲究数据的国家不可能不知道，鸡爪内富含的胶原蛋白是人体中所需的硬胶原蛋白，对维护骨骼的强健有很好的作用。一句话说到尾，这就是饮食习惯的问题。在中国，尤其是广东，凤爪的运用就非常的多。炖老火汤少不了它；点心里的蚝皇凤爪也是名菜；沙姜凤爪、白云凤爪是名小吃。而这里聊到的酸辣凤爪则是一种开胃的菜馔，但其做法的源头不在广东，而是泰国。取无骨凤爪与酸辣的佐料配搭，便成为了一道独具风味的凉拌菜。

▶ 材料

凤爪200克，西芹30克，洋葱半个，朝天椒2个，青柠汁、糖、米醋、精盐各少许。

▶ 做法

1. 将凤爪洗净，去掉趾尖，放入沸水中汆烫1分钟去异味，捞起沥干水。将锅洗净，再下入凤爪煮至熟透。

2. 将西芹、洋葱分别洗净，切薄片，入滚水中略煮后捞出，滤干水分。

3. 将凤爪、西芹、洋葱、朝天椒加入调料拌匀，放进冰箱冷冻后取出便可食用。

▶ 按语

凤爪的腥膻味重，要先“飞水”，以去除血水和异味。给凤爪调酸辣味时，要控制好柠檬汁的用量，以免成菜过酸。

酸木瓜鸡丝沙拉

庄臣食话

酸木瓜是将番木瓜发酵后制成的。番木瓜原产东南亚，大概在17世纪明朝后期时传入中国，因外形与中国木瓜相似，故名“番木瓜”，同样可以食用和药用，但不供观赏。在自然界中，有些对人类健康有益的微生物，能把糖发酵而生成乳酸，我们称为乳酸发酵，参与乳酸发酵的微生物称为乳酸菌。酸木瓜就是以番木瓜为原料，经过乳酸发酵而产生乳酸风味的。它能促进消化，开胃，用于做菜时，可以和多种原料搭配，如木瓜鸡、木瓜鱼、木瓜炖猪脚等等，都味道鲜美。而在越南、泰国等东南亚国家，酸木瓜更是家常食物，这估计和其潮湿的地理环境有关，酸辣的重口味食物可以祛湿。

▶ 材料

白切鸡半只，酸木瓜50克，胡萝卜30克，九层塔叶、精盐、糖、香油、罗勒各少许。

▶ 做法

1. 将白切鸡剥皮，去骨，将肉切成丝。

2. 将酸木瓜切丝；胡萝卜切丝后略汆，滤水备用；九层塔叶切碎。

3. 取一个较深的器皿，将鸡丝、酸木瓜、胡萝卜丝和调料放进去，拌匀即可。

XO酱糯米鸡

糯米鸡新演绎，菜肴与主食的结合。

庄臣食话

糯米鸡是传统的广式点心之一。相传它起源于解放前广州的夜市，最初是以碗盖着蒸熟而成。后来，小贩为了方便肩挑着出售，就改为以荷叶包裹。传统糯米鸡以糯米、瑶柱、虾干粒或去骨的鸡翼等作馅料精制而成。传统的糯米鸡的分量较大，吃一个糯米鸡已差不多是半顿饭量。另一种和糯米鸡相似的点心是荷叶饭。两者外形相似，但荷叶饭用的是粘米，而糯米鸡用的自然是糯米。还有一种糯米鸡作菜肴的，是江西赣州一带的地方风味。今天介绍的XO酱糯米鸡，则是菜肴与主食的结合，它也带有酱汁，酱汁里有冬笋、鸡件、叉烧肉等，然后加入糯米，放进荷叶中清蒸。鸡肉的浓香加上酱汁的醇香、荷叶的清香，无一不诱人食欲。

▶ 材料

光鸡1/4只，叉烧150克，冬笋100，XO酱100克，糯米150克，蚝油、糖、生抽、鸡粉、淀粉、荷叶各适量。

▶ 做法

1. 将光鸡洗净斩件备用；叉烧、冬笋切细片；糯米洗净蒸熟备用；荷叶洗净飞水。

2. 将鸡件拌入XO酱，调味后放淀粉拌匀，蒸熟备用；糯米蒸熟后放少许XO酱拌匀备用。

3. 将荷叶放平，底层放一层糯米饭，中层放用XO酱拌匀的鸡件、叉烧、笋，上层再放一层糯米饭，后用荷叶包好，上笼蒸20分钟便可。

瓦撑啫啫鸡

庄臣食话

啫啫音为“jue jue”，是一种非常形象的形容。这和这道菜的做法有关。它是先将鸡肉切块，煎好，然后将瓦撑（即瓦煲）烧热，将鸡肉放进去，再将调料和酱汁淋在鸡块上，由于热度高，鸡块会发出“jue jue”的声音。成菜味道香口，惹味香浓，鸡块外表焦香，但内里肉质滑嫩，上碟前如果加烧酒焗一下，香味会格外浓郁。这道菜适合热吃，有驱寒、祛风、滋补等功效，一凉则味道全失。

▶材料

鸡半只，沙姜、蒜子各25克，红葱头若干，葱50克，辣椒、香菜各少许，精盐、糖、生抽、烧酒、淀粉各适量。

▶做法

1. 先把鸡斩件，沙姜切片，红葱头、葱切段。

2. 然后用盐、糖、生抽、烧酒、淀粉把斩件的鸡块拌匀，放置片刻，等候入味。

3. 用猛火把锅烧红，放油后收到中火，放入鸡块煎到两面金黄色到熟，再加入沙姜、葱头、蒜子等全部配料爆香。

4. 将瓦撑烧热，倒入所有材料，然后加入少许烧酒，加盖焗片刻，放上香菜即可。

电饭煲鸡

过，又怎能解个中三味？不知其品性，食物没有亲自品尝人与人之间没有了解，就

庄臣食话

用电饭煲做鸡肴，你想过吗？这种说法听起来有点奇怪，但它其实在民间流行已有一段历史，算是经典的懒人菜做法，随后才传入各大酒楼，成为特色菜肴之一，也算是民间菜登上殿堂的一个传奇。其做法非常简单，简单到让人难以置信。

▶ 材料

仔鸡1只，调料适量。

▶ 做法

1. 将鸡杀洗干净，鸡身内外均匀地抹上调料。

2. 然后将鸡放进电饭锅中，加盖蒸15分钟。

3. 取出后斩块，即可食用，另配酱汁也可。

子萝鸡片

庄臣食话

这其实就是子姜菠萝炒鸡片。子姜附有姜芽，是用来烹制肉食的好材料，味道鲜美。子姜肉丝、姜爆子鸭、子姜烧鱼、泡子姜这些菜，就是用子姜来制作的。许多菜里如果少了子姜，就如回锅肉里少了郫县豆瓣，酸菜鱼里少了重庆老酸菜一样，总让人感觉不地道。但是，子姜的季节性也很强，一般是九月初秋，白露刚过，这时才能采到正合时宜的子姜。此时的子姜，茎部莹白，芽部紫红，宋代诗人刘子翚在《咏姜诗》中这样形容它：“新芽肌理细，映日莹如空。恰似匀妆指，柔间带浅红。”可见其销魂之处。但是，如果不到季节，挖出来的幼芽味道淡寡，不够香辣；而等到霜降过后，挖出来的姜就“起丝”了，辛辣味较重。

用香辣中带甜味的子姜和甜中带酸的菠萝来与鸡片同烹，口味独特而醒胃，是佐餐的好菜肴。

▶ 材料

鸡肉300克，鸡蛋1个，酸子姜100克，菠萝肉100克，蒜蓉5克，葱10克，糖、植物油、精盐、料酒、淀粉、胡椒粉、香油各适量。

▶ 做法

1. 将鸡肉切片，用蛋清、适量淀粉抓匀；子姜、菠萝肉分别切片；葱切段。
2. 锅内烧水，放盐，将菠萝略汆，捞出，滤去水分。
3. 锅内倒入适量油，待油烧至三成熟时将鸡片放入，煎至仅熟，捞出沥油。
4. 利用锅中余油，将葱、蒜蓉、姜片、鸡片、菠萝片放入锅中炒匀，攒入料酒，调味，用湿淀粉、胡椒粉、香油调匀为芡，加包尾油和匀，上碟便成。

白贝鲜豆腐焖鸡



庄臣食话

白贝又名沙白贝、沙贝，是一种海产，但其本身非常干净，只要洗净泥沙即可。白贝肉质肥美而鲜甜，用来白灼、煮汤都非常不错。将它与鲜豆腐、湛江鸡同焖，食味浓郁和谐。

▶ 材料

鸡块500克，白贝300克，豆腐、丝瓜各250克，水发香菇块50克，炸蒜头、红葱头各15克，葱段、红辣椒少许，植物油、精盐、糖、鱼露、浓缩鸡汁、浓香菌菇汁、鸡油、淀粉各适量。



▶ 做法

1. 将鸡块用盐、糖、鱼露拌匀，稍腌；豆腐切方块；白贝、红辣椒分别切片、切圈；丝瓜洗净，去皮后切滚刀块。

2. 起油锅，将鸡块炒至干香，盛出。

3. 锅内留底油，将葱、蒜、香菇、红辣椒片爆香，下入鸡块合炒。

4. 烹入浓缩鸡汁、浓香菌菇汁，注入少量清水，加入白贝、丝瓜、豆腐，煮熟。

5. 另起锅，将鸡油煮化后加少许水，勾芡，成鸡油芡，淋在鸡块上。然后盛出，放入烧热的瓦煲中，加热便可。













①笔者在意大利拍摄节目时与当地厨师合影。



②WATER FRONT 宝同。



③笔者在意大利拍摄美食节目时与当地厨师交流。

④笔者与曾为日本天皇制作御膳的厨师交流美食心得。



⑤芬兰北极川的驯鹿。



⑥俄罗斯美女厨师。



异国味

海南鸡饭

了大雅之堂。

新加坡本土后，便从大排档登上

离乡贵，故这款海南鸡饭高升了

这是一种『海归』菜，物



庄臣食话

海南鸡饭是一种“海归”菜肴，在新加坡的海南人思乡，就弄了这道带有热带风味的鸡饭。这种风味特色体现在食材的运用上，香料、辣椒、酸都是地方的特色。所谓物离乡贵，这款海南鸡饭离开了新加坡本土后，便从大排档登上了大雅之堂。在中国很多酒店的西餐菜牌上都不难见到海南鸡饭的菜式，但在吃法上与新加坡的就有着天渊之别，这些“有形而无神”的菜肴，必然有它存在的道理。

在广州也有海南人经营海南鸡菜馆，原材料从海南岛运到，经过十多年的打造，已经成为一种“海南鸡”的口味。但要寻味原版的海南鸡饭，还是要到新加坡。

这里聊到的海南鸡饭，是笔者在蕉叶餐厅吃过的一款，蕉叶的东南亚香料齐全，而且经过改良后，有自己的风味特色，故与诸君一聊。

▶ 材料

大米500克，鸡汤500毫升，白切鸡半只，蒜头3瓣，姜10克，香兰叶2片，辣椒酱、鸡油、精盐各适量。

▶ 做法

1. 先将米洗净，用冷水泡1个小时后沥干水分；蒜头、姜分别去皮后拍扁，备用。

2. 炒锅里面放入鸡油，加入蒜头、姜爆香，下香兰叶略炒，然后倒入大米炒匀。

3. 把鸡汤倒入其中，加适量盐，关火。再一起倒入饭煲当中煮，煮熟后挑出姜、蒜头与香兰叶，另配上白切鸡块和辣椒酱，即可食用。

▶ 按语

辣椒酱可用辣椒、鸡油、生蒜蓉、酸柑汁拌匀来调制，使用它可增加菜肴的酸辣口感，令人胃口大增。

葡国鸡

庄臣食话

在东南亚，出名的葡国菜就要算葡国鸡了。真正来说，我们所见到的葡国鸡是澳门、香港的改良版，而这个菜也是太平馆的六个招牌菜之一，从这就可以看得出这种吃法已“粤化”。中式葡国鸡的香味源于几样主食材，椰香味和它的Creamy（忌廉）柔滑的口感是菜肴的诱人之处。有些地方还放上椰丝，在焗炉焗香以后，香喷喷的，非常诱人。大家慢慢习惯了这种吃法，就变成了约定俗成的“葡国鸡”了。

▶材料

鸡脯肉500克，土豆2个，干葱3克，鸡汤、淡奶、椰汁、牛油、黄姜粉、糖、淀粉、油、精盐、生抽各适量。

▶做法

1. 将鸡脯肉斩件，拌入调味料腌20分钟；干葱切片。

2. 将土豆原只洗净，煲热去皮，切件。

3. 锅内加入牛油烧热，爆香黄姜粉及干葱片，将鸡件炒至微黄，加入土豆、水及鸡粉，煮滚后改用慢火煮20分钟。最后拌入其余材料，煮滚即成。

马来咖喱鸡

庄臣食话

咖喱（也叫作咖哩，masala）是舶来品，起源于印度，指的是由多种香料调配而成的酱料。它来源于泰米尔语，即“许多的香料加在一起煮”。常见于印度菜、泰国菜和日本菜等，一般伴随肉类和饭一起吃，后来演变成咖哩菜肴，现在已经成为了亚太地区主流的菜肴之一，其中最有名的是印度和泰国的咖喱菜肴。印度口味是以混合各地的风格而做出蕴涵异国风情菜肴而闻名的。泰国咖喱当中加入了椰浆来减低辣味和增强香味，而额外加入的香茅、鱼露、月桂叶等香料，令泰国咖喱别具风味特色。

本身来说，咖喱有驱寒祛湿的食效，所以值得推荐。广东人较喜欢越南咖喱，皆因当中加入了花奶及忌廉等奶制品，令其具有香滑的口感。而马来西亚咖喱也是一种特色配料，制作时需加入椰奶。咖喱与鸡是惯常的配搭，烹制中也可加入少许土豆（俗称薯仔），但不宜喧宾夺主。而且土豆不宜过油，煮熟去皮后放入咖喱鸡中滚稔（变粉）便可。配咖喱鸡最好还是白饭，因为白饭才能起到平衡口感的作用。

▶材料

光鸡半只，马来西亚咖喱粉（超市有售）50克，椰奶100毫升，花奶20毫升，葱花15克，精盐、植物油、鸡汤各适量。

▶做法

1. 先将鸡斩件，以盐、少许咖喱粉拌匀。

2. 然后将鸡件用平底锅煎香，至两边上色。

3. 再下入咖喱粉翻炒片刻，然后下鸡汤，以适量盐调味，慢火煮至鸡熟，下椰奶、花奶和葱花，以中火收汁，最后调味便成。

德国白酒鸡

味道与法国的红酒鸡不相伯仲。德国盛产白葡萄酒，以其焖鸡，

庄臣食话

前年，笔者到德国考察酒庄，甫一下飞机便到了查理天使葡萄酒庄吃晚饭。庄园位于沃纳高（Wonnegau）南部的葡萄种植村庄内，这里景色如画，令人着迷。步进庄园，见面礼是预先准备好的汽酒，庄园的餐厅摆满了猎物标本。“我爸爸酷爱打猎，已有47年的狩猎经验，餐厅的装饰大都是他的猎物”，庄园主女儿说。这时，食物已捧上了餐桌，“今天有两道主菜，第一道是白葡萄酒蘑菇煮鸡，白葡萄酒当然是用我们家的，第二道是红烧野猪，野猪是我爸在葡萄园打获的。”以白葡萄酒焖鸡，别有风味，德国的白葡萄有多种，其中以雷司令（Riesling）的最有名气。葡萄酒烹煮菜肴，是西餐里的一大特点，酒里的酸度提升了鸡的食味，也丰富了菜肴的滋味。那次吃完德国白酒鸡，又使笔者想起了法国的红酒鸡，虽然红酒鸡的名气较大，但两者各有特色，不分轩轾。

▶ 材料

光鸡半只，雷司令（或霞多丽白葡萄酒）100毫升，洋葱30克，牛油（黄油）10克，精盐少许，忌廉50毫升，鸡汤、橄榄油各适量。

▶ 做法

1. 洋葱分别切丁；光鸡洗好，切件备用。

2. 以中火炒香洋葱，下入鸡件，煎至两面略焦。

3. 然后注入白葡萄酒，加入鸡汤，分量刚刚盖过鸡件便可，转中火慢慢煮约10分钟。待鸡加入忌廉和少许盐调味，慢火收汁至鸡全熟，最后加入牛油拌匀即可。

西班牙海鲜鸡饭

庄臣食话

西班牙是海鲜大国，所以在其菜谱里不乏海鲜。去海鲜市场就会看到鲜活的海产放在碎冰盘上，任人挑选。在鱼市场旁边，相应会滋生出许多餐厅，这些景象不单单是在西班牙出现，在日本的筑地、澳洲的鱼市场、美国的渔人码头都不难见到。往往在这些地方，我们会找到一些特色的吃法，当然有一些也是讨游客喜爱的大路货。像西班牙炒饭，就是带有本土风味的一种。除了以海鲜作为主料外，鸡肉和香肠是不可或缺的配角。但是如果没有了藏红花，就不能叫做是西班牙海鲜炒饭，顶多叫它为番茄海鲜炒饭。西班牙炒饭（Paille）的原名有点拗口，但是用心制作的西班牙炒饭就会很“顺口”。以下是一种西班牙炒饭的改良版，是笔者综合了几种不同的吃法演变而成的。

▶ 材料

海鲜（鱼、虾、贝壳类、鱿鱼都可以）200克，大米500克，鸡胸肉、火腿肉各100克，番茄、洋葱各1个，新鲜柠檬1个，红辣椒1个，酒、橄榄油、高汤、柠檬汁、黑胡椒粉、精盐各适量，藏红花少许。

▶ 做法

1. 先把海鲜、鸡胸肉、火腿肉、番茄、洋葱、红辣椒分别洗净，切成粒状。
2. 接着用橄榄油热锅，先将鸡胸肉炒香，再放米下去炒，炒匀后加入高汤。
3. 煮到饭八成熟后加入各种材料一起煮，饭熟后调味即可。

吃趣

藏红花又叫番红花或西红花，原产于希腊、小亚细亚、波斯等地。《本草纲目》中记载：“藏红花即番红花，译名泊夫兰或撒法郎，产于天方国。”所谓的“天方国”，即指波斯等国家。它是先经印度传入西藏，再由西藏传入我国内地的，故而人们误认其产于西藏，所以将它叫做“藏红花”。它不仅是优质的佐料，也是驰名中外的“藏药”，药效奇特，尤其以活血养血而闻名天下。

蘑菇鸡蓉忌廉汤

传统口味，特点是浓香和柔滑。

庄臣食话

忌廉汤是传统西餐的汤肴，虽然现在有了分子美食，可以把汤的吃法弄得稀奇古怪，但这种一直流传下来的风味会继续传承。这里要说明一点，这种传统的口味也不是一成不变的。它有南北口味之分，发达地区和贫瘠地区有不同的分别。但是它的通性是要把面粉和牛油弄香，这有三种方法。一种是用牛油和面粉混合，叫生面捞；另一种是将牛油和面粉炒香到刚刚起沙，这种叫不生不熟面捞；还有一种是把牛油和满面粉混合放到焗炉里，慢火烤制至牛油呈金黄色，一般要一个小时左右，这种就是名副其实的熟面捞。

天气较冷的地方，面料的比例会多一点，这些粉的烤香味比较浓。德国还有一种烤面汤，从这里看得出它是来自当地最冷的地区。而一些发达的地区，面捞的分量很少，大部分都是以忌廉为主导。旧式的西餐扒房（Fine Dining）还不允许掺入面粉，曾经有一个名厨说过，Fine Dining的厨房是没有面粉的，要找面粉就要去饼房。说回这个忌廉汤，它的口感特点源于忌廉的香滑，笔者认为掺入一点面捞，取其焦香，和鸡汤、鲜蘑菇结合，也是一种不俗的吃法。

▶ 材料

鸡腿2只，蘑菇、玉米粒、洋葱各100克，牛油3汤匙，奶油、面粉、砂糖、精盐各适量。

▶ 做法

1. 先把鸡腿洗净，去皮去骨，把净鸡腿肉尽量切碎，剁成鸡肉蓉，剩下的鸡腿骨和皮可以留着以后煲鸡汤或者熬清汤用；蘑菇洗净，切碎；洋葱、玉米粒分别切碎。

2. 烧开水，把鸡蓉碎、蘑菇碎、玉米粒和洋葱粒放进沸水里略煮，捞出滤水备用。

3. 锅烧热，放进牛油，加入刚才煮过的鸡蓉碎、蘑菇碎、玉米粒和洋葱粒，再倒入奶油（如果用牛奶的话，可以多一些分量），把所有材料在锅里炒一下，就可以熄火备用。

4. 再用另外一个锅，倒入1/2碗面粉，加入冷水搅开，搅拌均匀后开火慢慢煮至沸腾，加入刚才煮好的材料再煮几分钟，放入少量糖和适量的盐调味即可。

▶ 按语

比较正宗的忌廉汤是会加少许香草碎和黑胡椒碎的。煮忌廉汤时，最好不要先用牛油把面粉炒一下，否则面粉会结块。

人参鸡汤

有季节、老少之分。

韩国的一道名菜，进食上没

庄臣食话

说到高丽参，它以北纬36度至38度的地域种植出来的为最佳。在韩国政府严格的监控下，以6年为一个种植期，从高到低有天、地、良3个等级之分。在韩国人眼里，正宗的高丽参在食用上没有季节之分，也不会有老少之分。

人参鸡是韩国菜中的一道名菜，一年四季在当地的食肆都可以吃得到。它是将糯米、红枣、人参酿入鸡的内腔原只炮制而成。在韩国正宗的人参鸡菜馆里，以原只原盘食用，其带有浓郁参味的鸡汤和糯米的黏稠，增加了口感的香滑。

在韩国有一家叫“人参鸡”的餐厅，它在首尔有4家分店，是一家以人参鸡为主题的食肆。店内摆设了很多不同的人参标本，烘托出浓郁的进餐气氛。香喷喷的人参鸡汤，配上一碗白米饭和佐料，形成了一道极具特色的菜品。当然，自己在家里做的时候不必一定要原只烹煮，反正取的是其营养价值。

▶ 材料

鲜高丽参2支，土鸡1只，猪肉200克，枸杞、姜5克，红枣10克，精盐适量。

▶ 做法

1. 先将鸡剖开洗净，猪肉斩件，鲜人参洗净。

2. 接着用锅烧水至沸后，放入鸡、猪肉，煮去表面血渍后倒出，用清水冲净。

3. 然后将猪肉、鸡、鲜人参、枸杞、姜、红枣放入炖盅内，加清水炖2小时，最后放入盐调味即可。

沙爹鸡串伴青瓜沙拉

庄臣食话

沙爹就是指传统的马来西亚串烧羊肉、牛肉、鸡肉，它包含了东南亚许多国家美食的精华。它的模样和中国的烤肉串差不多，但味道却大不相同。其中的秘诀就在当地特有的沙爹酱上。东南亚的沙爹酱由花生酱、椰酱、幼虾等多种材料调制而成，香醇无比，入口时有浓浓的南洋风味。在新加坡和马来西亚，一般是将整块肉用铁钎以蛇形穿法穿成条状，不分开。吃沙爹的同时，配上椰叶或班兰叶包裹的传统马来米饭、小黄瓜及洋葱等，味道会更加鲜香而独特。今天介绍的就是香脆可口的沙爹鸡串，再配上清淡爽口的青瓜沙拉，多吃也不怕上火。

▶ 材料

鸡肉250克，青瓜200克，生菜少许，辣椒、辣椒粉、黑胡椒碎、精盐、植物油、沙爹酱各适量。

▶ 做法

1. 将鸡肉切寸丁，以盐、辣椒粉、黑胡椒碎调味腌制片刻，用竹签串好。
2. 将青瓜去皮切件，生菜洗净。
3. 开锅下油，以中火把鸡煎至全熟后上碟，配搭沙爹酱和青瓜、生菜、辣椒便成。

吃趣

沙爹这个名字的由来其实和中国人有关。当时，远方来的早期福建移民看到马来人在烧烤肉串，由于语言不通，看到肉串上有三块肉，就以“三块”（福建话念“Sa Tae”）来命名，久而久之就变成了沙爹。也有一种说法是，沙爹源自中东的烤肉串（Kebab）。其实，做沙爹除了腌肉的方法之外，烧烤的工夫也很重要。据说，烤沙爹有两种手法，要香脆口味的，就会在烧烤后才在肉串上涂油；要软嫩口味的，得在烧烤前涂上油。

[General Information]
书名=鸡的N种烹·食法
作者=庄臣编著
页码=127
ISBN=127
SS号=12589275
dxNumber=0000068763 90
出版时间=2010.03
出版社=该引擎未能查询到
定价：26.00
试读地址=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=0000068763 90&d=053A18CDA59F083CE71205C8CFB3DE29&fenlei=18191502&sw=%C5%EB
全文地址=http://img6.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b56&pid=331F290F0953A19EA5D4B1ACC9AC6F20B5EBE77A5453AF7AC35EC9843 52E850DFD08EDF091FA4C362EF13617FA82F464A9074D93A32E5C6CF7A129FCC22AB830FD1B57A1DB4B9308B29541 9DB837B17B0F416E2D5F0F0EDA2EED592B2554D71DA4F14C36E755B6C9ECD29D852CCF0324C14F&jid=/