



一套阅读后让你成为美食家的图书

鸡的几种

无鸡不成席，有鸡成何宴

烹·食法



庄臣 编著



《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。



庄臣食单
系列美食丛书



广东人民出版社
广东人民出版社

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

鸡的几种

无鸡不成席，有鸡成何宴

烹·食法

庄臣 编著

汗汗

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。

老臣

2010年2月8日

廣州

>> 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]



关键所在。

这上好的泉水、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

老火炖鸡汤



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，下入整鸡氽烫后捞出，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
吃東西也讲究「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，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”。

011

► 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

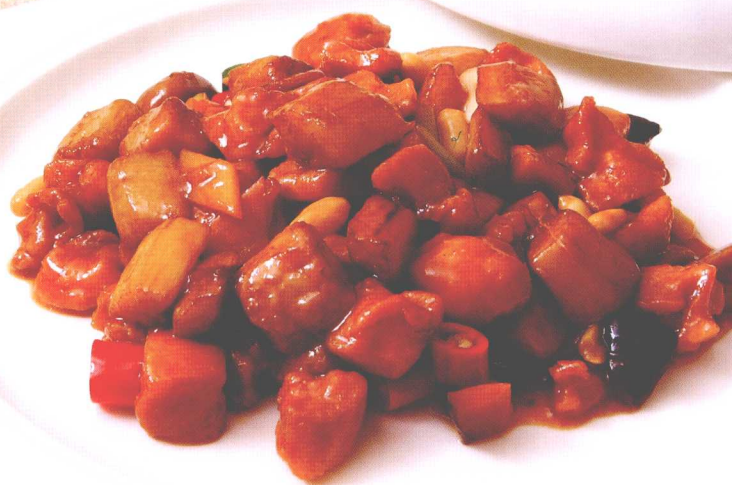
1. 先把鸡和甲鱼杀洗干净，姜切片，葱切段。
2. 然后将鸡和甲鱼放入炖锅内，加入姜、葱、八角、桂皮、黑胡椒、绍酒、清鸡汤，用大火炖半小时，转小火炖2小时左右，至酥烂后用盐调味即成。

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，重用在自己的兄弟、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凤吞翅的家庭版，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，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”。