

11

杨桃文化·新手食谱系列

30种炸鸡秘方曝光

● 风格迥异口味美妙

高钢辉[台湾]著 汕头大学出版社

在金黄香脆的外皮下隐藏着鲜嫩多汁的口感

炸鸡的闪耀光芒与美味一次完整呈现给您!

超低价

15元



轻轻松松享受美食

图书在版编目(CIP)数据

30种炸鸡秘方曝光 / 高钢辉著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-547-9

I. 30... II. 高... III. 炸鸡 秘方 IV. TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

30种炸鸡秘方曝光

作者: 高钢辉

责任编辑: 佟群英 庄少兰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754 2903126 0754 2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电 话: 020 85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年8月第1版

印 次: 2003年8月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-547-9/TS·31

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

高钢辉师傅出生于美食之都——香港，在17岁与美食有了第一次的邂逅。然后从最基本的餐厅学徒做起，直到拥有中餐烹调乙级证照，一路上曾遇到许多挫折与失败，但凭借着对料理的热爱，契而不舍地深入钻研，赋予料理更丰富的生命力。

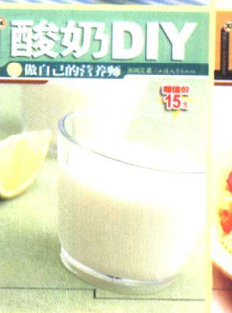
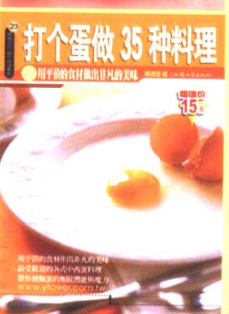
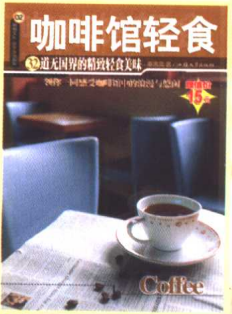
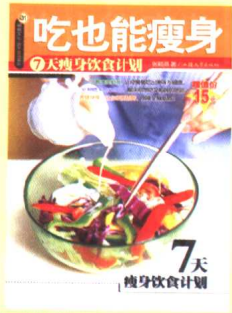
1986年，高师傅被台北SOGO香港葡苑海鲜酒楼聘请到台湾，目前则担任台北西华饭店怡园餐厅行政主厨。专精料理之余，对于餐饮管理教学更是不遗余力。高师傅现任职于景文技术学院餐饮管理科中餐技术讲师，及杨桃烹饪学校料理讲师，著有《美味的鱼浆》、《炒饭、烩饭》等书，并在美食杂志上发表专题。

这次，高师傅以其精湛的厨艺，为大家带来30道风格迥异、口味美妙的炸鸡，包括炸鸡翅、轰炸鸡排、琵琶鸡腿、香柠炸鸡、脆皮童子鸡等，道道都是匠心独具的大作。本书一开始教你如何做出与市面上炸鸡餐点相仿的风味；在《创意炸鸡料理》篇章中，教你如何巧妙地将炸鸡变成一道能上桌的美味大菜。另外，书末更教你如何保存及回锅处理未吃完的炸鸡，让炸鸡一点都不被浪费。

准备好动手做炸鸡了吗？从现在起，不用再去外面辛辛苦苦、大排长龙买鸡排了，在家就能轻轻松松享受美食了！

汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



30种炸鸡秘方曝光



C

30种炸鸡秘方曝光 · 目录

Contents

- 4 导读
- 6 事前准备

8 市售风味炸鸡

顶 · 呱 · 呱 · 风 · 味

- 10 小香鸡腿
- 11 炸鸡翅
- 11 香酥鸡肉条

麦 · 当 · 劳 · 风 · 味

- 12 麦乐鸡块
- 12 美式炸鸡

肯 · 德 · 基 · 风 · 味

- 14 奶油鸡米花
- 15 原味吮指炸鸡
- 16 辣味脆皮炸鸡



- 17 咖喱炸鸡
- 18 味噌炸鸡
- 20 爆炸鸡肉丸
- 21 香炸鸡肉串

台 · 式 · 风 · 味

- 22 盐酥鸡块
- 23 轰炸鸡排
- 23 蜜酥鸡排
- 24 古早味鸡块

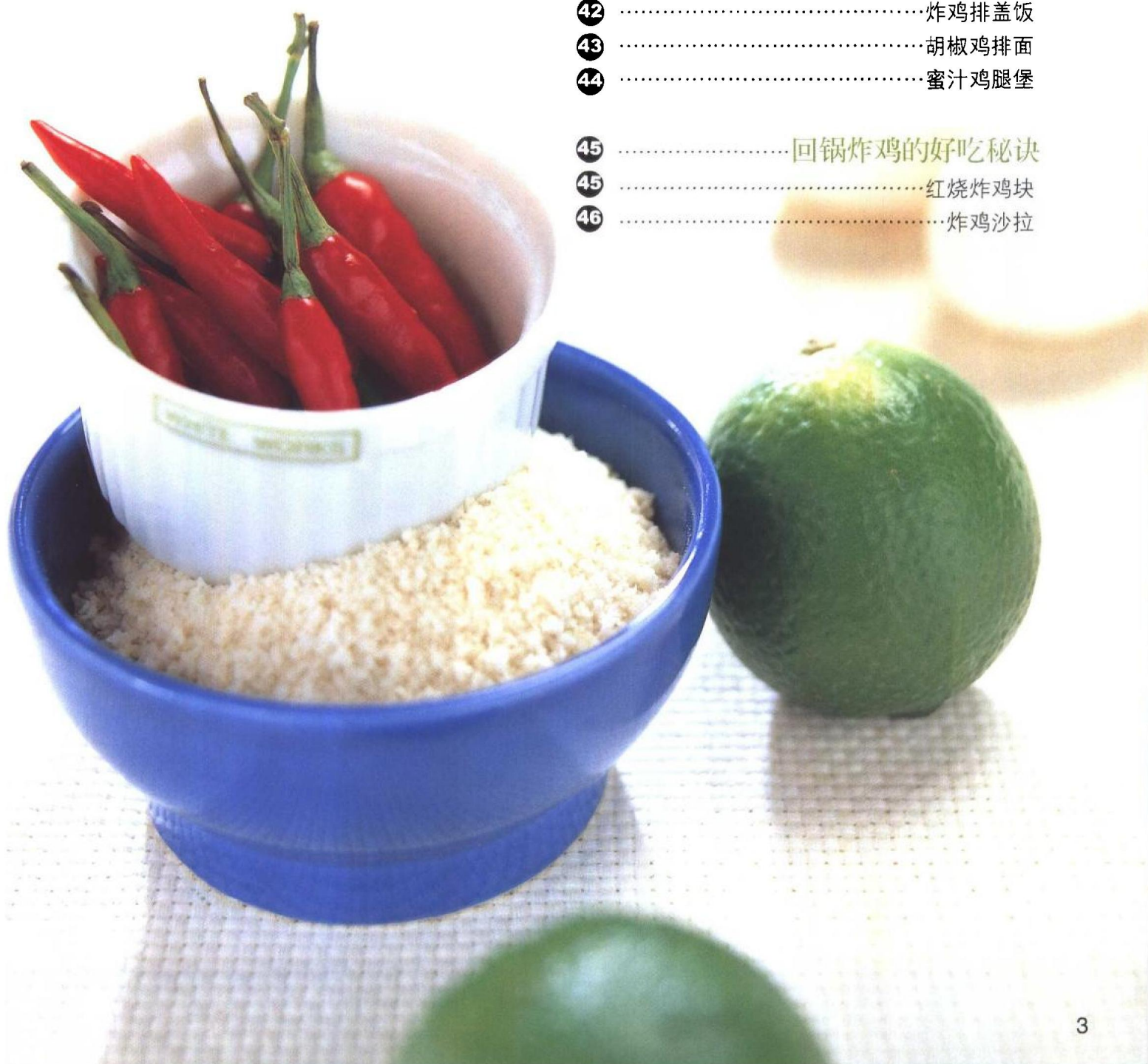
中 · 国 · 风 · 味

- 24 琵琶鸡腿
- 26 奶香脆皮鸡腿
- 28 豉油皇炸鸡翅
- 28 麻辣鸡翅
- 29 火腿翅

30 创意炸鸡料理

- 32 香草炸鸡块
- 34 油炸熏肉鸡肉卷
- 36 墨西哥鸡肉卷
- 37 香柠炸鸡
- 38 酥炸南乳鸡
- 40 脆皮童子鸡
- 42 炸鸡排盖饭
- 43 胡椒鸡排面
- 44 蜜汁鸡腿堡

- 45 回锅炸鸡的好吃秘诀
- 45 红烧炸鸡块
- 46 炸鸡沙拉



时蔬 | INTRODUCTION

难以抗拒的

金黄冠冕



走 在街道上，是不是常被香气弥漫、热气氤氲的炸鸡给吸引住呢？这总会让你忍不住买上一块，大啖一番吧！耀眼的金黄色，犹如皇冠般，震撼人心，轻轻咬下一口，舌尖立刻感受到鸡肉鲜嫩的口感和它满溢的肉汁，再撒点椒盐粉或是辣椒粉，随即变换为酥麻的体验，心中油然而生的一股满足感，不可言喻！

美国人为了节省时间，发展出各式各样简易的食品，如汉堡、炸鸡、烤牛肉等，不只美国人爱吃，这些食物也几乎风靡至世界各地。乍听之下，您可能以为炸鸡仅仅局限于美式炸鸡而已，其实咱们老祖先对于炸鸡也是爱不释手，进而发展出多种炸鸡料理呢！举凡充满浓郁气息的奶香脆皮炸鸡、清爽宜人的香柠炸鸡、酥脆弹牙的脆皮童子鸡等，无一不是宴客桌上的顶极好菜；在台湾，

也发展出多样化的炸鸡小吃，像是夜市里香喷喷的炸鸡排、盐酥鸡，还有传统风味的麻辣炸鸡翅，总能让人为之疯狂，不辞辛劳地大排长龙购买，这就是“炸鸡”的魅力。

现代人对健康要求标准甚高，但又难以割舍美食的诱惑，市售炸鸡中常有重复使用回锅油的情形，对人体造成较大的伤害。因此，本书将带领大家一探21道市售炸鸡风味美食及9道美味可口的创意

炸鸡料理的秘密，由拥有数十年做菜经验的高师傅亲自指导让您了解如何在家自制与市面上炸鸡口感相仿的炸鸡，和丰富多变的创意炸鸡料理。另外，更教您如何利用巧思，将吃不完的炸鸡利用特殊技巧，再次烹调出新的一道佳肴。

准备好了吗？让我们一起翻开下页，进入在金黄香脆的炸鸡世界吧！>>>



事前准备

想要油炸出美味的炸鸡，除了油温的掌控外，最需要注意的就是材料的选用。炸鸡最重要的酥脆口感，在于其使用的面糊与炸粉，因此了解每种炸粉是不可或缺的步骤，所谓“工欲善其事，必先利其器”，唯有清楚知道材料的特性，才有办法善加利用，做出金黄香脆、美味可口的炸鸡料理；其次，调味料的正确使用将是帮助食物加分的最佳秘方，现在就让我们一起了解炸粉与调味料的多彩世界吧！

炸粉



低筋面粉

低筋面粉的蛋白质含量平均在 8.5% 左右，蛋白质含量低，筋性较弱，若只以低筋面粉为材料，油炸起来表皮会较为柔软，不像使用面包粉那样的酥脆，通常会和生粉一起调和为面糊裹在鸡肉外皮上，再下锅油炸。



生粉

这里的生粉是由生的马铃薯淀粉制成，将生粉加水后，会变得糊化，黏稠性颇高，一般都会作为料理勾芡之用或增加馅料的浓稠度。若在油炸鸡肉时，选择生粉的人较少，因怕控制不少火候，反而不美味了，偶尔会选择拍少许生粉于鸡肉表面，薄薄一层，功用是在油炸后的鸡肉外观，会显得较有光泽，光看就能引发食欲了。



澄面粉

澄面粉也就是“小麦淀粉”，为不含蛋白质的面粉，无筋性，黏着性相当高，所以不可单独裹在鸡肉外皮上，必须与面糊均匀混和后，才可裹在鸡肉外皮上，下锅油炸。澄面粉的功用是使炸鸡的外观面糊不致松散，且呈较透明的感觉，也常使用在如虾饺、水晶饺等中式点心中。



鸡蛋粉

鸡蛋粉又称为“吉士粉”(Custard Powder)，只要加入少量液体混和，就会变成浓稠的面糊状，可当成炸鸡面糊的材料之一。通常在各大超市较容易买到。



炸盐酥鸡粉

喜欢吃盐酥鸡吗？但是外头的小摊贩卖的又不知道是否干净卫生，不如在家DIY啰！最省时的方法就是购买市面上已经调制好的炸盐酥鸡粉，炸好后添加少许椒盐粉或辣椒粉，口味还真的挺神似的喔！

炸鸡粉

忙碌的现代人，纵使热爱料理，却没有太多时间照本宣科地又腌又调制面糊，所以有一些脑筋动得快的生意人，就贩售一种事先就调制好的炸鸡粉，为你省去在家调制面糊的麻烦，炸出来的口感也不会差太多，若是平常真的需要省时间，那么市面上的炸鸡粉就能带给你很大的帮助了。





泡打粉

泡打粉又称为“发酵粉”，是一种由小苏打粉再加上其他酸性材料所制成的化学膨大剂，有使食物达到膨松、口感细致的效果；溶于水时，会释放出二氧化碳；经过加热后，会产生更多气体，进而造成食物的膨胀，促进口感。大部分使用于蛋糕、饼干等西点上，若使用在油炸上，会帮助炸鸡口感较细致，但有一点要注意的是，在用量上不可太多，差不多1小匙就够了。



脆浆（酥）粉

脆浆粉是由多种材料调制而成，亦可以500克的低筋面粉、100克的生粉、5克的盐及泡打粉、澄面粉各60克自行制作。油炸时，将鸡肉外皮裹上脆浆粉，可使得炸熟后的表皮更加香脆，市面上的脆皮炸鸡就是加了脆浆粉才会有如此酥脆的效果喔！如果觉得自制脆浆粉太累人，市面上各大超市也有贩售调制好的脆浆（酥）粉，可直接购买，较为方便。

面包粉

面包粉是使用小麦制成的。使用面包粉来油炸食物，口感较酥脆，外观也会呈现漂亮的金黄色，且能较长时间保存食物的酥脆度，不会太快变得松软，但有一点要注意的是，油炸时一定要特别小心油温，不可太高也不可炸太久，否则面包粉容易变得焦黑，那么炸鸡的外观就变成丑丑的黑色啰！



胡椒盐

胡椒盐是由白胡椒粉和细盐调制而成，味道辛辣，能刺激食欲，更能带出食物的芳香，一般重口味人士食用炸鸡时，特别喜欢加上胡椒盐，以增添食物的美味。



红椒粉

红椒粉是由温和的红辣椒制作而成，在味道上并不会过于刺激辛辣，再加上它的色彩鲜红，在为食物调味及配色上，能带来非常好的效果。撒在炸鸡上增色不少，还能满足嗜辣者的喜爱，尤其市面上卖的麻辣鸡翅就少不了它，不过因为本身的“辣”，不太吃辣的人就要适量食用了。



咖喱粉

咖喱粉味道芳香辛辣，由多样南洋香料制成，具有刺激食欲、帮助血液循环的功能，又能促进发汗使体温降低，因此许多亚热带国家居民相当喜欢食用；在咖喱炸鸡中，我们采用咖喱与面糊做调和，不只为炸鸡变换口味，更带来更多的健康元素。

炸鸡美味的第一步

市面上的鸡肉大致有白肉鸡、土鸡、仿土鸡、乌骨鸡等，由于饲养时间长短不一，造成肉质上的嫩、硬、老等不同口感。当我们在做炸鸡料理时，宜选用白肉鸡。它的饲养期通常为6~8周，肉质较为细致，因此下锅油炸时，不会使得肉质过硬，油炸出来的炸鸡成品可达外皮酥脆、里面肉质依然鲜嫩；若是使用土鸡的话，则会因为土鸡肉质原本就比白肉鸡坚韧，油炸时间一久，肉质就会变得过于坚硬难咬了。



市售风味炸鸡

琳琅满目的炸鸡橱窗，迎面而来的是一阵阵扑鼻的芳香气息，市面上的店家，贩售着各式各样的炸鸡块，从原味到辣味，从酥松膨胀的表皮到薄衣脆皮，中式、日式、西式真是让人目不暇给。

想做出如此美味的炸鸡吗？其实并不太难，只要了解鸡肉的腌渍及裹面衣的过程，并精准掌握油温的火候与炸的时间（因为油温过高，表皮容易焦黑，而时间太久，则会使肉质干涩难咬，这都是胜败的大关键），照着食谱勤加练习，很快就能做出与市售风味神似的炸鸡了。

01

小香鸡腿



顶呱呱风味

材料

鸡腿……………2只
脆浆粉……………1大匙
水……………适量

腌料

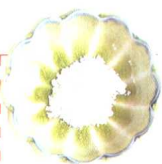
洋葱片……………50克
葱段……………50克
姜片……………2片
生抽……………1小匙
米酒……………1小匙
鸡粉……………1/4小匙
黑胡椒粉……………少许

做法

1. 将鸡腿洗净，以所有腌料腌约20分钟至入味备用。
2. 用脆浆粉加上水调和成面糊，再与做法1的鸡腿拌匀，使鸡腿表面裹上一层薄薄的面糊。
3. 在锅中倒入约1/2锅的油量，以中火烧热，再将做法2的鸡腿放入油锅中后，随即转小火炸约4分钟，再转回中火炸约1分钟至外表呈金黄色时即可。

Memo

油炸时，如果持续使用中火，油锅温度将会不断升高，容易造成鸡肉表面面衣部分快速焦黑，里面的鸡肉却仍半生不熟的状态，因此当鸡肉放入烧热的油锅中，一定要记得马上转小火，在最后起锅前1分钟，再转回中火，用意是将油分逼出。



炸·鸡·小·秘·诀·

脆浆粉1大匙

炸鸡翅

材料

鸡翅……………8 只
生粉……………少许

腌料

洋葱片……………50 克
姜片……………2 片
鸡粉……………1/4 小匙
黑胡椒粉……………少许
葱段……………50 克
酒……………少许
盐……………少许

做法

1. 将鸡翅洗净，以所有腌料腌渍 30 分钟至入味备用。
2. 将做法 1 的鸡翅外皮均匀裹上一层薄薄的生粉。
3. 在锅中，倒入约 1/2 锅的油量，以中火烧热，再将做法 2 的鸡翅放入油锅中，随即转小火炸约 3 分钟，再转回中火炸约 1 分钟即可捞起沥干油脂，撒上适量胡椒粉即可食用。



炸·鸡·小·秘·诀

低筋面粉 1 大匙 + 蛋一颗
+ 生粉少许

香酥鸡肉条

材料

鸡胸肉 1 副 (约 600 克)
蛋……………一颗
低筋面粉……………1 大匙
生粉……………少许
水……………适量

腌料

玉桂粉……………1/4 小匙
葱……………1 根
姜片……………2 片
麻油……………1 小匙
酒……………少许
胡椒粉……………少许
盐……………少许

做法

1. 将鸡胸肉洗净切成长条，再用所有腌料腌约 30 分钟至入味备用。
2. 用生粉、低筋面粉、蛋和水均匀调和成面糊，再把做法 1 的鸡胸肉裹上一层面糊。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，放入做法 2 的鸡胸肉后，随即转小火炸约 2 分钟，再转回中火炸约 1 分钟至外表呈金黄色时即可。





麦 当 劳 风 味

麦乐鸡块

材料

市售冷冻鸡块……………1 包

做法

1. 将麦乐鸡块从冷冻室中拿出，在室温下退冰约 30 分钟。
2. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，将做法 1 的麦乐鸡块以 120℃ 的油温炸约 3 分钟至表面呈金黄色即可。

备注

市面上的冷冻鸡块种类繁多，除了原味鸡块，还有黑胡椒口味，也有食品业者推出鸡块小不点，在造型上更加吸引小孩的目光。另外，在食用鸡块的同时，可搭配糖醋酱或番茄酱一同食用，风味会更神似。

香辣鸡翅

材料

小鸡翅……………20 只
烤肉酱……………适量
奶油……………适量
Tabasco 酱……………适量

腌料

酒……………1 大匙
酱油……………1 大匙
油……………1/4 小匙

做法

1. 把小鸡翅洗净擦干，以全部腌料腌约 30 分钟至入味备用。
2. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热后，再将做法 1 的鸡翅放入油锅中炸约 30 秒至 1 分钟即可捞起沥干油脂。
3. 将做法 2 的鸡翅平整地摆于烤盘中，在表面涂上适量的烤肉酱及奶油，放入烤箱中烤约 15 至 20 分钟即可取出搭配 Tabasco 酱一起食用。

备注

为什么这道鸡翅会被翻译成香辣鸡翅呢？最重要的是吃这道鸡翅有一个很重要的步骤，就是吃之前一定要洒上香香辣辣的 Tabasco 辣椒酱，而且特别要注意的是：除了 Tabasco 辣椒酱之外，别的辣椒酱都不适合用来配香辣鸡翅。

美式炸鸡

材料

A: 大鸡腿……………2 只
B: 蛋……………1 颗
低筋面粉……………少许
脆浆……………1 大匙
水……………适量
油……………1 小匙

腌料

洋葱片……………50 克
姜片……………2 片
生抽……………1 小匙
米酒……………1 匙
砂糖……………少许
黑胡椒粉……………少许
盐……………少许

做法

1. 将大鸡腿洗净切成两块，以所有腌料腌约 30 分钟至入味备用。
2. 将材料 B 均匀混合成面糊状备用。
3. 将做法 1 的大鸡腿拍上薄薄的一层低筋面粉（分量外），再裹上做法 2 的面糊。
4. 在锅中倒入约 1/2 锅的油量，以中火烧热，放入做法 3 的大鸡腿后，随即转小火炸约 4 分钟，再转为中火炸约 1 分钟至表面呈金黄色时即可。

