

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



日·式·风·味

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

中·国·风·味

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

- 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



早读 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级好菜；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，会变成糊状，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。但在油炸鸡肉时，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，炸好后添加少许辣椒盐粉或辣椒粉，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；溶于水中时，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。



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。



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！



调味粉



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。

备注：1小匙=5ml
1大匙=3小匙

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情况，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

02 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，以所有的腌料腌渍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。



03 香酥鸡肉条

炸·鸡·小·秘·诀

低筋面粉1大匙+蛋1个
+生粉少许

材料

鸡胸肉1副(约600克)
蛋……………1个
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

04 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，可搭配糖醋酱或蕃茄酱一同食用，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的鸡腿放入油锅中炸约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。



材料

A: 大鸡腿·····2只
B: 蛋·····1个
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。



炸·鸡·小·秘·诀·
脆浆粉1大匙+油
1小匙+低筋面粉
少许+蛋1个

05 美式炸鸡

奶油鸡米花

材料

鸡胸肉1 副(约 600 克)
脆浆粉2 大匙
牛油1 小匙
蛋1/2 个
水1 大匙

腌料

玉桂粉1/4 小匙
姜末1 两
葱末1 两
麻油1 小匙
胡椒粉少许
酒少许
盐少许

做法

1. 将鸡胸肉洗净去骨后，先切成长条状，再切小丁，再以所有的腌料腌约 20 分钟至入味备用。
2. 将牛油放置室温至溶化后，加入脆浆粉、蛋、水，一起调和成面糊。
3. 将做法 1 的鸡丁均匀裹上做法 2 的面糊。
4. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，烧热，将做法 3 的鸡丁以 130℃ 的油温炸约 2 分钟至表面呈金黄色即可。

炸·鸡·小·秘·诀

脆浆粉 2 大匙 +
蛋 1/2 个

原味吮指炸鸡

材料

鸡腿……2只
脆浆粉……1小匙

腌料

洋葱片……50克
姜片……50克
生抽……1小匙
胡椒粉……少许
鸡粉……少许
酒……1小匙

做法

1. 将鸡腿洗净，以所有腌料腌约30分钟至入味备用。
2. 将做法1的鸡腿与脆浆粉一起搅拌，使鸡腿表面均匀裹上一层薄薄的脆浆粉。
3. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热，放入做法2的鸡腿后，随即转小火炸约3分钟，再转为中火炸约1分钟至外表呈金黄色时即可。

Memo

“生抽”是广东话，指的是淡色酱油，另外还有“老抽”，指的是深色酱油。生抽颜色虽然较淡，但其咸味却比老抽来得重，因此一般烹调时，常会以少量生抽来调味或用来作沾料用，若是卤煮食物则以老抽为宜，其功能在于能为食物调色、配色。



08 辣味脆皮炸鸡

炸·鸡·小·秘·诀

脆浆粉 2 大匙 + 蛋 1 颗 + 低筋面粉少许 + 沙拉油 1 小匙



材料

大鸡腿 2 只
蛋 1 个
低筋面粉 少许
脆浆粉 2 大匙
水 少许
沙拉油 1 小匙
小辣椒 1 个

腌料

洋葱片 50 克
姜片 50 克
葱 1 根
花椒粉 1 小匙
小辣椒 4 根
黑胡椒粉 少许
酒 少许
鸡粉 少许
盐 少许
麻油 1 小匙

做法

1. 将大鸡腿洗净切块，再用所有腌料腌约 30 分钟至入味备用。
2. 将脆浆粉、蛋、水及切成丁状的小辣椒调成糊状，再加上 1 小匙沙拉油拌匀。
3. 在做法 1 的大鸡腿上拍少许低筋面粉，再裹上做法 2 的面糊。
4. 在锅中倒入 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，再转中火炸约 1 分钟至表面呈金黄色即可。

Memo

炸鸡要好吃，首先要注意在腌鸡腿时，在鸡腿肉上划二刀，一方面让腌料迅速入味，另一方面也较容易炸熟，但要切记“划二刀”的力量不能太大，不可把鸡皮冲破，油炸后才会酥脆美味！

