



一学就会做

★ ★ ★
[名店主厨
独家心得]

咸酥鸡

李志鸿 ◆ 著 汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

一学就会做咸酥鸡 / 李志鸿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-980-6

I. 一... II. 李... III. 鸡肉—菜谱 IV. TS972.125
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103524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。

一学就会做咸酥鸡

作 者: 李志鸿

责任编辑: 廖醒梦 叶思源

责任校对: 邓祚智

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: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 2

字 数: 20千字

版 次: 2005年9月第1版

印 次: 2005年9月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-980-6/TS·98

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路
177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

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



一学就会做

★ ★
[名店主厨
独家心得]

咸酥鸡

鲜嫩酥脆的绝佳口感，让人忘不了的好味道！



目录



4 咸酥鸡美味大破解

香味四溢的人气咸酥鸡，总是让人大排长龙也忍不住要买！究竟是什么原因让鸡肉在摇身一变成为咸酥鸡之后，就具有这么大的吸引力呢？现在就随着我们一起来破解人气咸酥鸡的美味秘密吧！

5 自制咸酥鸡 Step by Step

制作咸酥鸡的方法很简单，不过就是切块腌过以后裹粉油炸而已，所以说，好吃的秘密就是用什么腌、沾什么粉，还有怎么炸！

6 咸酥鸡

8 最热门的创意咸酥鸡

可别小看咸酥鸡的腌料！有创意的人就是可以加个让人想不到的材料在腌料里，做出来的咸酥鸡美味与口感就大大的不同！

8 红曲咸酥鸡

9 腐乳咸酥鸡

10 咸酥鸡食材大观园

适合制作咸酥鸡的材料是五花八门的，只要是能油炸的材料，都可以拿来制作成不同口味的美食！

12 香酥外皮大剖析

不同的外皮可以赋予咸酥鸡各种独特的风味，除了传统的做法之外，不妨多试试不同的外皮配方，甚至还可以自行调配出专属的独家秘方！

12 黄金蕃薯粉

12 酥脆干粉

13 鲜甜软炸粉

13 酥脆面包粉

13 面糊脆浆

14 美味不流失秘诀

吃不完的咸酥鸡如何保存，才不会使美味流失呢？本篇教你延长食用期限、口感不变的咸酥鸡保存妙法！



CONTENTS



15 炸油 VS 油温

炸油的选择 · 测油温 · 如何判断炸好了没?

咸酥鸡的口感取决于油炸的技巧和温度,如何炸出外表金黄酥脆,内里鲜嫩多汁的咸酥鸡?本篇让你一学就会。

16 咸酥鸡的调味密招

刚起锅冒着热气的咸酥鸡趁热再撒上胡椒盐拌一下,赶快挑选自己喜欢的调味料,制作更具个人风格的美味咸酥鸡吧!

17 咸酥鸡家族 ~ 美味一把罩

咸酥鸡可不是单单只有鸡肉而已,在咸酥鸡家族里还有很多项目,他们的做法都与咸酥鸡相似,但是美味的诀窍可就各有千秋了喔!

18 地瓜条

20 什锦蔬菜

21 芋头

21 百页豆腐

22 鱿鱼须

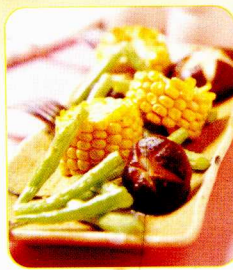
24 甜不辣

25 什锦串

25 银丝卷

26 七里香

27 猪血糕



28 隔夜咸酥鸡大变身

曾为吃剩的咸酥鸡而感到困扰吗?从现在起不必再担心了!隔夜的咸酥鸡只要稍加变化,不但美味更上一层,制作上也比其它料理快速又简单喔!

28 沙茶咸酥鸡烩饭

29 咸酥鸡焗面

29 咸酥鸡焖紫茄

30 咸酥鸡蛋卷

咸酥鸡

美味大破解

香味四溢的人气咸酥鸡，总是让人大排长龙也忍不住要买！究竟是什么原因让鸡肉摇身一变成为咸酥鸡之后，就具有这么大的吸引力呢？现在就跟随我们一起来破解人气咸酥鸡的美味秘密吧！



自制咸酥鸡

Step by Step

制作咸酥鸡的方法很简单，不过就是切块腌过以后裹粉油炸而已，所以说，好吃的秘密就是用什么腌、沾什么粉，还有怎么炸！



咸酥鸡

材料

鸡胸肉……1 副
九层塔……适量

粉料

蕃薯粉……200 克
黄豆粉……20 克

调味料

胡椒盐……适量

腌料

蒜泥……2 大匙
蛋液……2 大匙
生粉……3 大匙
淡色酱油……2 大匙
米酒……2 大匙
冰糖……1 大匙
白胡椒粉……1/2 小匙
五香粉……1/4 小匙
甘草粉……少许

【步骤 1~2】

将鸡胸肉先去皮,接着清洗干净,可依个人喜好选择是否要将鸡胸肉内的软骨去除,再分切成小块状。



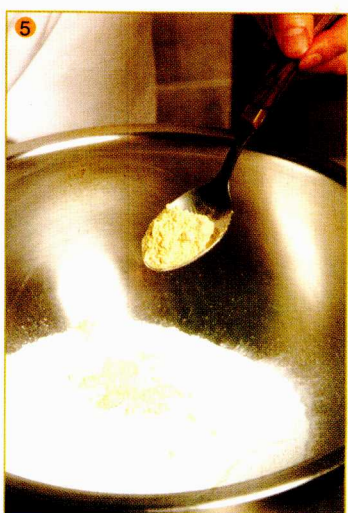
【步骤 3】

将步骤1~2处理好的鸡胸放入容器中,加入腌料充分的拌均匀。



【步骤 4】

接着将步骤3腌好的鸡胸肉冷藏静置2小时,让鸡肉充分入味后取出。



【步骤 5】

将蕃薯粉与黄豆粉一起放入大盆中混合均匀做成沾粉。



美味小窍门

咸酥鸡在沾粉时一定要将表面都均匀沾裹上,这样在油炸时鸡肉的鲜味与水分才不会从没有沾到粉的部位流失,但沾得太厚也会使口

感变差,如果发现粉沾得太厚或是不均匀时,可放在漏勺中稍微摇晃,就可以去除多余的沾粉。

鸡胸肉快速去皮去骨法

步骤 1

将鸡皮的一角拉起,以刀沿着皮与肉的交接处划开,重复动作至完全将鸡皮取下。

步骤 2

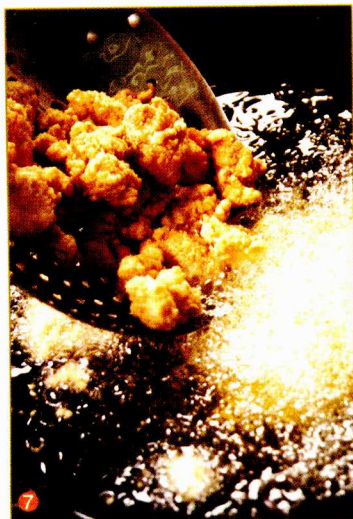
沿着鸡胸隆起的中央部位,并依着骨头以刀将鸡肉划开。

步骤 3

一手抓住鸡肉,一手抓住鸡骨,两手往相反方向撕开即可将鸡肉取下。



6



7



【步骤 6~7】

将步骤4放入步骤5中以抓拌及滚动的方式让鸡肉块均匀沾裹沾粉,接着放入180℃的热油中以中火油炸6分钟,入锅时稍微翻动以避免鸡肉互相沾黏。



8

【步骤 8】

待步骤6~7油炸至浮于油表面,且油泡变小时,将鸡肉块捞至漏勺中。



9

【步骤 9】

在步骤8漏勺中放入九层塔,与鸡肉一起再入油锅中油炸2秒钟,让鸡肉吸收九层塔的香气。



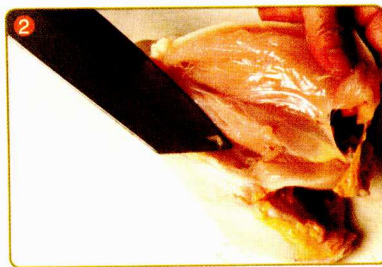
10

【步骤 10】

将步骤9捞起沥油后,再趁热撒上调味料即可。



1



2



3

最热门的创意咸酥鸡

可别小看咸酥鸡的腌料！有创意的人就是可以加个让人想不到的材料在腌料里，做出来的咸酥鸡美味与口感就大大的不同！



红曲咸酥鸡

材料

鸡胸肉……………200 克
蒜泥……………1 小匙
蛋液……………少许
蕃薯粉……………适量

调味料

生粉……………2 大匙
红曲……………1 大匙
生抽……………1 大匙
冰糖……………1/4 小匙
白胡椒粉……………少许
米酒……………1 大匙
胡椒粉……………适量



做法

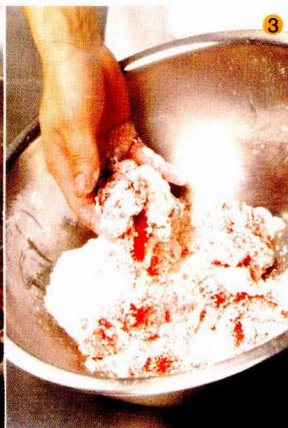
- 1 将鸡胸肉去皮洗净后，分切成小块状再与蒜泥、蛋液和A料一起放入大碗中拌匀并腌渍约30分钟使入味。
- 2 将做法1表面均匀沾上蕃薯粉，放入175℃的热油中以中火炸约6分钟，捞出沥油，并趁热撒上B料即可。

材料小百科



红曲

- ★红曲又称红曲米，即俗称的红糟，是用粳米腌制后发酵而成的天然色素，颜色鲜红，可做为药材；可作烹调腌料，或用于酒、酱油与豆腐乳的天然染色。
- ★红曲容易使油炸食材颜色变得较深，所以更需注意油炸时的火候及时间控制。





腐乳咸酥鸡

材料

鸡胸肉……………200 克
蛋液……………少许
生粉……………50 克
面粉……………200 克

调味料

A: 豆腐乳……………1 块
生抽……………1/2 大匙
冰糖……………1/4 小匙
白胡椒粉……………少许
米酒……………1 大匙
B: 胡椒粉……………1 小匙

做法

- 1 将鸡胸肉去皮洗净后, 切成小块状, 与蛋液和A料一起放入大碗中拌匀并腌渍30分钟使入味。
- 2 将面粉与生粉一起混合均匀作成沾粉。
- 3 将做法1表面均匀沾上做沾粉, 放入175℃的热油中以中火炸6分钟, 捞出沥油后, 趁热撒上B料即可。

材料小百科

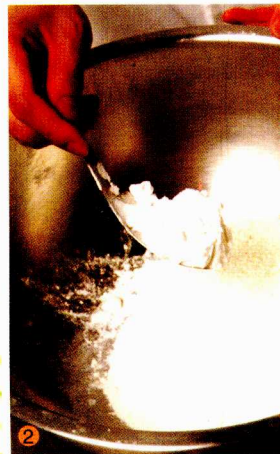


豆腐乳

★豆腐乳是将豆腐加盐、豆曲经密封发酵加工制成, 加工后豆腐的蛋白质转化成氨基酸, 黄豆味也转化成香浓甘醇的味道, 可直接食用, 也常用来制作拌酱与腌料, 市面上有多种现成的口味可以选择。



1



2



3



鸡肉类

咸酥鸡最基本的食材就是鸡肉类啦！这也是为什么会称之为咸酥“鸡”的原因，鸡肉类中最受欢迎的就是鸡胸肉块，可以选择带骨或是不带骨的鸡胸肉。鸡杂如鸡心、鸡肝、鸡胗也很常见，其它还有鸡翅膀、鸡爪、鸡脖子等，不过这些材料要先卤过味道才会好。

海鲜类

海鲜类也是咸酥鸡中的人气食材，最常见的有鱿鱼和墨鱼，其它还有小型鱼，比如柳叶鱼、银鱼也是很好的选择。海鲜类食材具有易熟的特性，所以适合以高温、短时间的的方式油炸，才能表现出鲜嫩的特色。处理时可稍微去腥并腌泡以助入味。

蔬菜类

油炸的咸酥鸡热量高，所以蔬菜是其中最健康的选择，叶菜类只有卷心菜等少数较耐高温的种类，其它根茎类、豆类、果实类与菇类几乎都可以选择。因为蔬菜类大多可以生食，因此油炸的时间不需要太长，同时温度也不需要太高，常见的食材有地瓜、马铃薯、四季豆、玉米、青椒、香菇、花椰菜等。

咸酥鸡 食材大观园



适合制作咸酥鸡的材料是五花八门的，只要是能油炸的材料，都可以拿来制作成不同口味的咸酥鸡，做法都很简单，不过每一种食材有不同的特性，在处理方式与油炸温度、时间上会有些许差异，只要能掌握住这些关键，就能随性选择作出自己最喜爱的咸酥鸡！

豆腐类

豆腐类食材原本就具有软嫩的口感，油炸后更是外酥内嫩，最适合的有传统豆腐、嫩豆腐、百页豆腐或鸡蛋豆腐等，其它豆类制品例如豆干，也可作为咸酥鸡的好材料，香味更浓郁，但口感就没有豆腐嫩了。

糕粿类

糕粿类的材料像萝卜糕、芋粿巧、芋粿签或年糕等，也是咸酥鸡摊上的常见食材，这些材料因为本身就是熟的，因此油炸时间短，制作快速方便又具有很高的饱足感，是最经济实惠的选择。

除了以上几个大类之外，还有许多常见的材料像是银丝卷、甜不辣、猪血糕、黑轮等都是脍炙人口的咸酥鸡食材，心动了吗？那就让我们赶快开始动手做吧！



香酥外皮 大剖析

香酥外皮是咸酥鸡美味的一大功臣，不同的外皮可以赋予咸酥鸡各种独特的风味，除了传统的做法之外，不妨多试试不同的外皮配方，甚至还可以自行调配出独家秘方！



黄金蕃薯粉

【材料】 蕃薯粉300克、黄豆粉30克

【裹衣方法】 先将粉料混合均匀，再将直接将咸酥鸡放入以手抓匀，让咸酥鸡充分沾裹粉料。

【特色】 可让食材炸得色泽更漂亮，有颗粒的酥脆感。

【其它用途】 排骨酥、炸鸡腿、炸鸡翅或红烧肉等。



▲ 黄豆粉可增加咸酥鸡在油炸后的金黄色泽，因此常少量混合在外皮的沾粉中。



▲ 蕃薯粉粘性特强，所以常被用来制作肉圆和芋圆，在油炸后具有颗粒感，且口感最为酥脆，是咸酥鸡最常用的外皮材料。

【材料】 面粉400克、生粉100克、泡打粉1小匙

【裹衣方法】 先将粉料混合均匀，再将直接将咸酥鸡放入以手抓匀，让咸酥鸡充分沾裹粉料。

【特色】 面粉厚实的口感加生粉的酥脆，两者相辅相成。

【其它用途】 糖醋排骨、炸鸡腿、炸鸡翅或鱼肉片等。



▲ 面粉是由小麦磨制而成，一般分为低、中和高筋面粉三种，咸酥鸡外皮适用中筋或低筋面粉，可增加外皮的细致质感。

酥脆干粉



▲ 生粉就是马铃薯淀粉，在制作咸酥鸡时可作为腌料或外皮沾粉，可增加嫩度并使外皮酥脆却不干硬。



▲ 泡打粉一般多用于糕点的制作，具有发酵的作用，用于外皮沾粉时可增加蓬松感，提高酥脆的程度。



鲜甜软炸粉



▲香蒜粉是大蒜磨细制成的现成调味料,可增加咸酥鸡外皮的香气,具有颗粒感。



▲嫩精为一种木瓜酵素,用于肉类可增加嫩度,使咸酥鸡内部更加鲜嫩多汁。

【材料】面粉200克、生粉100克、嫩精少许、香蒜粉少许、蛋液适量

【裹衣方法】将炸粉材料加入事先准备的腌料中一起拌匀,待入味后再直接放入

锅中油炸即可。

【特色】口感软嫩,因粉类附着不多,可直接品尝到食材的鲜甜滋味。

【其它用途】猪肉排。



酥脆面包粉

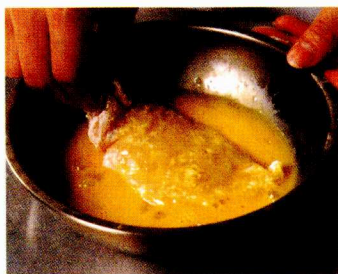
【材料】中筋面粉适量、蛋液适量、面包粉适量。

【裹衣方法】将材料依序均匀沾上面粉、蛋液及面包粉,再直接放入锅中油炸即可。

【特色】外表丰富漂亮,口感酥脆可口。

【其它用途】

蓝带鸡排、面包虾卷和蓝带猪排。



▲面包粉是由吐司面包干烘后压碎制成的,油炸后具有特殊的酥脆口感,需160~170℃油温油炸才不会焦黑。

面糊脆浆

【材料】脆酥粉400克、蛋黄1个、水300ml、油3大匙

【裹衣方法】先将面糊材料调匀,再将腌好的材料放入面糊中,稍微翻动使完全沾裹后即可入油锅中油炸。

【特色】口感厚实酥脆,汤汁不易流失。

【其它用途】鱼肉片、年糕、炸鸡腿、炸鸡翅或咕噜肉。



▲脆酥粉是已经调制好的综合炸粉,若想自行制作,可以低筋面粉:糯米粉:生粉:泡打粉=10:3:1:0.5比例混合均匀。



咸酥鸡的保存最好是以腌过但还没有下锅炸的半成品状态来保存，此时虽然因为材料是“生”的状态，所以保存期限不长，但因为制作步骤停留在腌的阶段，在保存期限中反而会因为时间越长而越入味，而炸好的成品虽可保存较长的时间，但美味却是随着时间渐渐流失的。不论是半成品还是成品，咸酥鸡的保存步骤看似简单，其实还是有许多小诀窍，只要掌握住这些关键，就能使隔餐的咸酥鸡依然具有诱人的味道与口感。

咸酥鸡 的保存

美味 不流失秘诀

不想一次只做一点，那么吃不完的咸酥鸡该如何保存才最能保留住美味呢？重新回温的咸酥鸡味道当然不像现炸的一样好吃，但是只要妥善的保存，就可以降低原味流失的速度，还能延长食用期限。除了保存之外也要掌握重新加热咸酥鸡的方式，才能使酥脆的口感不会变。

咸酥鸡 的回温

冰箱中取出的咸酥鸡，如果要加热则最好还是以油炸的方式，口感与原本的差异最小，油炸时应用较低温的热油，才不会使已经炸至金黄色的外表炸得过黑，而中心还是冷的，油炸后可以重新加一点九层塔与调味粉，会使味道比较有新鲜感。

若是不方便再准备一锅油炸，也可以利用烤的方式加热，但要记得先在表面喷洒一点冷开水，表面就不会烤得太干，也可以维持原本的嫩度。进烤箱时最好能尽量将咸酥鸡摊平，这样才能均匀的受热，也可避免上面的烤热了，下面被覆盖住的却还是冷的情形。

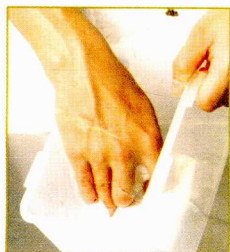
保存 步骤

步骤1 选择适当的容器

半成品（保存期限：1~3天）

保存关键

- ① 保存咸酥鸡所使用的容器以能密封的保鲜盒为最佳选择，因为密封效果最好，可避免咸酥鸡的美味与水分被冰箱吸收，同时固体的盒身可以防止挤压碰撞而使咸酥鸡破碎或外皮脱落，若没有可用的保鲜盒，建议使用双层的塑料袋，或是以适当大小的碗或盘搭配保鲜膜取代。
- ② 保存的容器在使用之前一定要先洗净并将水分完全擦干，否则残留的水气会加速美味的变质，同时使外皮变软。



步骤2 平均放入咸酥鸡



保存关键

- ① 平均地放入保鲜盒中，可以使入味的程度一致，制作出的成品味道也才会相同。
- ② 原本的腌料如有剩余也可一起放入保存，可更加入味，同时也减少半成品与容器中空气的接触。



保存关键

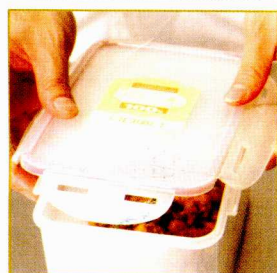
- ① 咸酥鸡在保存之前一定要先放凉，才不会在密封之后产生水气。
- ② 放入保鲜盒时要记得将九层塔叶挑除，因为九层塔油炸的时间短，含有较多的水分，比较容易坏，若是不挑除容易使咸酥鸡也一起遭殃。

步骤3 密封盖好后冷藏



保存关键

- ① 还没有经过油炸的材料，只能以冷藏的方式保存，这样在取出油炸时，材料不会因为脱水而变干硬，在长时间冷藏腌之后，会更加入味。
- ② 若是没有密封好，除了材料容易变质之外，味道也会因为吸收冰箱中其它味道而改变。



保存关键

- ① 若是3天内就可以吃掉，只要冷藏保存，但若是不得已需要保存更久的时间，则应该以冷冻的方式保存，而解冻时最好能利用微波回温，才不会使水分过度流失。
- ② 为了避免味道互相混淆，若有很多种不同口味的咸酥鸡，则最好能分开保存，尤其是肉类与海鲜。

炸油 VS. 油温

咸酥鸡的口感好坏,最主要的因素就在于油炸的技巧,口感好的咸酥鸡应该外表金黄酥脆、不过分油腻,里面鲜嫩多汁、充分入味。

★★炸油的选择!★★

一般贩卖咸酥鸡的商家会使用专用于油炸的酥炸油,炸出来的口感最为酥脆,但这种油品大多以一大桶的方式贩卖,较少有供一般家庭使用的小包装。在家自制咸酥鸡时,其实选择一般的大豆色拉油就可以了,现在市面上有许多健康油,像是橄榄油、葵花油、葡萄籽油等等,这些油品价格较高,用来油炸似乎有点浪费,而且因为油炸属于高温烹调,这些油品并不是每一种都适合高温加热,若是用不适合高温的油,不但油的品质会因高温起变化,有的甚至会产生过多的油烟,使用时一定要先看清楚卷标说明,免得用了高价位的油品,却没有健康与美味的成效。



★★测油温!★★

不同的材料适合不同的油温,如果以不适的油温来油炸,对于口感与味道一定有很大的差别,所以能否正确判断油温高低,就是咸酥鸡好吃与否的关键。测油温最好的方法就是先取一小块材料放入油锅中,看看锅中的反应就可以判断出目前的油温究竟适不适合。

【油温过低】

当材料放入锅中直接沉入锅底时,就是表示目前油温还过低,如果此时将所有材料下锅油炸,材料会通通沉入锅底而互相沾黏,炸出来外型就一定不好,且因油温过低,需要较长的时间油炸才能熟透,材料的水分因为长时间高温油炸而流失更多,内部的口感会更干,而外部则会吸收过多油而变得更加油腻。

【油温适中】

若是当材料放入锅中可以浮起来,且油泡呈现均匀的小泡泡时,就表示目前油温可以使咸酥鸡外表酥

脆金黄,而内里也完全熟熟透,且嫩度、水分都最美味。

【油温过高】

若是当材料放入锅中可以浮起来,但油泡却呈现激烈的大泡泡时,就是表示目前油温过高,此时将所有

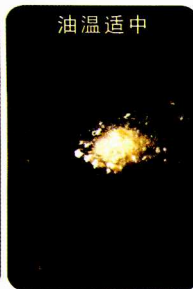
材料下锅油炸,表面很快就会变色,而且当外表颜色金黄时,其实里面却还没熟透,若是要炸至熟透,表面

却会变得焦黑。是发现油温过高,则应该将火力转小或是熄火,等油温下降到适当的温度时,再重试。

油温过低



油温适中



油温过高



★★如何判断炸好了没?★★

【方法1】剪开来看看

直接将锅中形状较大的咸酥鸡捞出来,以剪刀剪开来看看,若是已经熟透了,那么其它形状较小的一定也都熟透了,此时就可以起锅!



【方法2】观察油泡

比较专业的方法就是直接看油泡的变化,当油泡形状变成大约直径0.5厘米左右大小且均匀的泡泡时,就是代表差不多可以起锅了,如果刚开始还不太会分辨油泡,可以先用简单的方法1来判断,同时多观察油泡的形状与大小,多看几次就会拿捏得准确了。

