



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

鸡肉,一定是古今中外厨房里最不可或缺的食材。以来源之广泛,烹饪方法之多样,调味之和谐,接受程度之宽泛,在中国美食史独占鳌头,所向披靡。

说到鸡肉,总有几种味道萦绕心头:它可能是一碗滚烫的浮着黄油的鸡汤;也可能是辣椒堆积成山,然后需要用筷子不停翻拣的藏身辣椒中的鸡丁;也可能是小朋友最爱的油炸鸡翅,或是藏在汉堡包里面的一块板烧鸡腿……

我是最喜欢烹饪鸡肉的厨师。

如果在家里面烹饪鸡,我会挑选略微大一点的。鸡头、鸡翅、鸡爪和鸡骨头炖一锅鸡汤;剩下的腿肉剁小块来一份宫保鸡丁;鸡胸肉用白水煮过之后配一份沙拉。一鸡三吃实在是无懈可击!

个人最为推荐的非猪肚鸡莫属。选择小一点的三黄鸡,开膛洗净后,在里面放上葱、姜、蒜、墨鱼干等食材。然后把猪肚洗净,把整鸡包裹进去用线缝好,慢炖3小时。这样出来的猪肚鸡汤汤色雪白,浓稠喜人。做成后,拆开吃鸡肉和猪肚,

“凤凰投胎”绝非浪得虚名。若是仅仅需要高汤,就可以把剩下的材料做成白斩鸡,可谓是没有一点浪费,处处都是宝。

曾经有幸吃过一次叫花鸡,这可是金庸笔下俏黄蓉的拿手菜,味道真心好吃,回家自己炮制也并非难事:

鸡肉放入香料腌制过夜,裹上荷叶。街边的泥土不卫生,可以用蛋清跟盐做一层白壳替代,放入烤箱。2小时后出炉,盐粒轻轻一敲,鸡肉的香气飘洒肆意,太难忘了。

兰姨谈吃

白斩鸡、口水鸡、沙姜鸡 清爽开胃,鸡不可失

鸡功最巨,诸菜赖之。如善人积阴德而人不知。故令翎羽族之首,而以他禽附之。

——袁枚《随园食单之羽族单》

白斩鸡、口水鸡、沙姜鸡……中国人的宴席上总少不了的一道鸡——各种蒸、焗、卤、糟的鸡菜自不必说,诸菜赖之的“高汤”更是一定要有的。但是,熬了高汤的鸡怎么办?汤美美地喝完了,鸡肉都没有人吃。此时一道白斩鸡,正是餐桌上最清爽宜人的开胃冷盘啊。

袁枚在《羽族单》中罗列了数十种鸡菜,列在首位的是白片鸡:“肥鸡白片,自是太羹、玄酒之味”。这个白片鸡,就是我们熟知的白斩鸡!他认为:白片鸡“尤宜于下乡村、入旅店,烹饪不及之时,最为省便”。将肉质较嫩的鸡煮熟,再放进冰水中来回泡,使整只鸡皮脆肉嫩,再佐以调味蘸料,便有了太羹、玄酒之味。因鸡在烹煮时不加调味,肉色洁白,皮带黄油,保持了鸡肉原汁原味的鲜美,故称为白斩鸡。

点睛之处便是那碟蘸料:食时佐以芥末酱或特制酱油,就是

风味独特的粤式白斩鸡;将葱葱段、大葱丝、沙姜碎放在切好的鸡身上面,然后浇以热油淋于鸡上,便是著名的沙姜鸡;配以精心熬制而成的虾子酱油,则是经典的海派白斩鸡;而浇上红通通的油辣子海椒,集麻辣鲜香嫩爽于一身的,就是让人口水横流的,有着“名驰巴蜀三千里,味压江南十二州”美称的口水鸡了——就好比美丽的千面女郎,因不同的妆容打扮,便有了不同的风姿韵味呈现,着实令人惊艳!

好了,言归正传,美味鸡开吃。



“小清新”海派白斩鸡 鲜嫩爽滑最是迷人

海派白斩鸡,又称三黄油鸡,用上海本地饲养的浦东三黄鸡制成。蘸以精心熬制的特色酱油,不知是多少上海人儿时的记忆。

●原料:

三黄油鸡1只、生抽1汤匙、老抽半汤匙、麻油2小匙、香醋1小匙、精盐1小匙、白糖半小匙、味精半小匙、葱花、姜末、蒜蓉适量

●步骤:

- 1.葱、姜、蒜洗净,葱、姜切末,蒜剁成蓉,装入小碗内,加生抽、老抽、麻油、醋、盐、糖、味精;
- 2.将制作好的酱料与2汤匙鸡汤调匀,即制成白斩鸡的味碟,与斩好的鸡块一同上桌,蘸食即可。

白鸡的制作

原料:嫩光鸡一只、葱2根、姜2片、花椒数颗、麻油少许

准备物品:一半冰块加一半冷开水合成的冰水(最好是有深度的小桶,以能将整只鸡全部浸没为佳)

步骤:

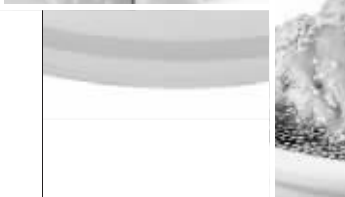
- 1.将鸡宰杀,除去内脏洗净,锅里放水,加姜块烧开,把洗净的鸡放进去烫一下捞出,用凉水冲净表面;
- 2.换一锅冷水,将鸡加葱节,拍散的姜块及数颗花椒大火烧开,撇去浮沫后改小火焖10分钟关火,不开锅盖继续在锅中焖20分钟;
- 3.用牙签戳下鸡腿肉最厚的部位,如果无血水渗出,就说明鸡肉熟了,将煮好的鸡捞起放入冰水中激冷至凉透后捞起沥干,这样处理过的鸡凉爽鲜嫩,鸡皮也脆爽可口;
- 4.用厨房用纸将鸡表面的水

擦干,用手将麻油均匀地涂抹在鸡的全身;

5.将鸡剁成块装盘,或浇或蘸准备好的调料即可。

特别说明:

对于鸡,各地品种略有差异,总之,以鲜嫩肥美为第一要则!因为是要熬高汤的,强烈推荐2斤半以上的当年养小土母鸡,肉质鲜嫩肥美,鸡汤亦有一定的鲜度。煮过鸡的汤撇掉浮油,或放入冬笋、木耳、冬瓜等蔬菜,做一锅营养美味的汤;或作为基底,加猪骨、鸭脚、鸭翅等边角料熬成高汤。



浓香美味沙姜鸡 越开胃越消食

沙姜又叫山奈、三奈,是一种重要的调味料。大多调料柜台都有卖,实在找不着可以去中药房找找看。沙姜具有消食的作用,对于吃太多导致食欲不振的吃货们很有帮助哦。

●原料:

鸡1只、沙姜4小块、大葱1根、葱葱3根、生抽2汤匙、老抽1汤匙、盐1小匙、油50克、花椒数颗

●步骤:

- 1.沙姜捣碎,大葱切丝、葱葱切段备用,将沙姜末放入小碗中,加入生抽、老抽、盐与2汤匙鸡汤一起调匀,浸泡约半小时,轻轻将酱油汁滤到另一个小碗中;
- 2.将葱葱段、大葱丝与沙姜碎一起堆放在切好的鸡块上;
- 3.炒锅置火上烧热,倒入油用花椒炆香后捞去花椒粒,将热油淋于葱丝及鸡上;
- 4.将渗入盘底多出的油滤出不用,再将刚才泡过沙姜的酱油汁淋在鸡上。



麻辣鲜香口水鸡 好吃根本停不下来

所谓口水鸡就是四川人家日常所食的青皮鸡。因为调料中有很多花椒,吃了会让人麻到不由自主流口水,因此得名口水鸡。这是一道集麻辣鲜香嫩爽于一身的经典川味凉菜。在四川老家多用骗鸡来烹制。

●原料:

骗鸡1只、小米辣椒2只、辣椒面20克、花椒20颗、大蒜3瓣、葱6根、姜1块、熟花生米1小把、盐、白糖、酱油、生抽、醋、味精、白芝麻、麻油、菜油少许

●步骤:

- 1.小米辣椒洗净切成圈、蒜拍散切粒,花生炒熟去红衣用刀压成花生碎,10颗熟花生用

刀铡成细末,小葱切葱花,白芝麻炒熟,辣椒面分成两半待用;

- 2.炒锅置火上烧热,倒入2汤匙菜油用几粒花椒炆香,滤去花椒将油倒入一半辣椒面中炸透;待油温稍降,油面泡沫消失后,倒入另一半辣椒面搅匀,这样制成的辣椒油才会又香又辣!

- 3.将铡细的花椒碎倒入辣椒油中搅匀,倒入腌渍好的小米辣椒蒜粒,加半汤匙酱油、1汤匙生抽、少许醋、盐、味精、白糖与4至5汤匙鸡汤与麻辣油调匀,调味汁就制作完成了;

- 4.将鸡斩块装入盘中,撒上花生碎后浇上调味汁,最后撒上葱花与白芝麻即可。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371