



雞作為十二生肖中唯一的家禽，全國各地都有各式各樣關於雞的菜式，單用想就讓人垂涎三尺。不過，要數到以雞入菜最精最講究的，一定是粵菜。雞年吃雞，港人正好趁這個新春佳節前來一飽口福，無論是白切雞、鹽焗雞、鹹香雞等傳統口味，還是參芝雞、榴槤雞煲等新派菜式，總有一款適合你。

■文：香港文匯報記者 黃實儀 廣東報道

# 食雞過年正逢時 嗜遍粵古今名饌

製法五花八門 傳統新派交融

## 製法考功力 白切葵花生雞

粵語地區的人群對於吃雞這回事，可謂達到登峰造極的境界，光是雞的烹調方法，少說也有幾十上百種。對於追求「食雞有雞味」的老饕而言，白切雞無疑是最能檢驗雞肉品質和廚師技藝的一種。

最常用來做白切雞的是清遠麻雞，牠以肉質細滑嫩香而出名。據介紹，用來製作白切雞的清遠雞，一般是養足120日至150日的小母雞為佳，特別剛生過一兩次蛋的小母

雞，肉質嫩滑度和結實度都處於最佳狀態。白切雞要夠味道，一看先天二看湯。廣州傳統做法是浸雞，為防止雞味流失，無論將雞浸熟的熱水還是「過冷河」用的冰水都是雞湯，用雞骨、豬脊骨、乾沙薑、甘草、桂皮等香料一起煲製而成。雞熟了，大廚就會立刻把它浸入冰冷的雞湯中，讓雞皮和雞肉纖維急速收縮，使雞更加皮爽肉滑，這一過程，行內俗稱「過冷河」。

原汁原味齒頰留香

如果要吃得更加精細可以選擇白切葵花生雞，「百萬葵園」的葵花生雞從選材開始就彰顯了它的與眾不同。將用葵花生和葵花生盤餵養的葵花生雞做成白切雞之後，即使不用任何調味料佐食也足夠鮮美，可以說是完美演繹原汁原味——雞皮爽滑彈牙，雞肉清甜鮮嫩，吃完後喉嚨，唇齒間都還留有淡淡的葵花生香味。



■白切葵花生雞 受訪者提供

## 老饕心中寶「走地」水晶雞

水晶雞是一道廣東湛江的特色傳統名菜，始創於祖籍湛江的清朝名廚陳柳枝，他獨創了一種醃雞專用配料，用於雞的醃製及蘸料；通過幾代傳人的傳播，現成為湛江地區特色名菜——湛江水晶雞。「湛江三黃大種雞」看上去比較強壯，但在老饕眼裡，牠是肌肉豐滿，肉質嫩滑，骨軟皮脆的名

種雞。「湛江雞」之所以令人回味無窮，除了「走地」養，保持香滑鮮美外，還有賴於粵西人在製作上肯花心思，而且每種做法各有風味。

水晶雞，其實就是隔水蒸，先將整隻雞洗淨放在籃子裡瀝乾水，先搽20克純正花生油，再用專用配料18克搽在雞的胸腔和雞皮上（內外各九克），醃

漬五分鐘；蒸鍋的清水燒開，將醃漬好的雞連蒸籠放進蒸鍋裡大火蒸10分鐘，隨後把雞翻過邊再蒸八分鐘。雞隻蒸熟後，蒸盤裡會有約100毫升的雞湯，這正是水晶雞的精華所在。把整隻熟雞斬件整齊地擺放在碟子裡，將雞湯全部淋在斬好的雞上，色澤透明、風味獨特的水晶雞就正式出爐了。



■湛江水晶雞 本報廣州傳真



■適逢雞年，以「雞」為主的戲劇主題餐廳「大龍鳳」座無虛席。 網上圖片

## 滋補兼美膚 椰子雞火鍋

甘潤清甜的椰子雞火鍋近年在深圳、廣州等城市大行其道。原裝椰子雞是海南最盛名的傳統名菜，因其肉質滑嫩，皮薄骨酥，肥而不膩，香味甚濃，深受廣大食客的追捧。

送禮習俗沿襲至今

關於椰子雞也有一段美麗的傳說。相傳黃道婆在海南島學習黎織期間，最愛喝的便是寶島的天然甘露「椰子水」，最常吃的就是今天名列海南四大名菜之首的「文昌雞」，喜愛鑽研，創新的她，發現椰子水煮

雞味美滑嫩，更有滋補養顏功效。愛吃椰子雞的黎家姑娘們皮膚都很白細嫩，身體也十分健康，從此每當有織女小孩子或朋友來訪時，黃道婆都會親自端送一鍋滋補養顏的椰子雞，這個習俗一直沿用至今，椰子雞更成為海南島著名的養生佳品。

椰子雞火鍋，主打食材當然是椰青和雞肉，湯底百分百純用椰青水。新鮮的椰青砍開後，倒出的椰汁清甜帶香，由此可以看出椰青的新鮮度。雞最好選用農家放養的小仔雞，體重不要超過三斤，這樣才能保證雞肉的鮮嫩，也更容易吸收椰青水的味道。



■椰子雞火鍋 記者黃實儀 攝

## 入口瞬即化 金枕頭雞煲

花旦、武生、青衣、刀馬旦，個個角色動人心魄；芳腔、凡腔、紅腔，曲曲唱腔清麗明朗。粵劇作為南方劇種，發展至今已成為人類非物質文化遺產，也是廣府文化重要的一部分。

青年熱捧戲劇餐廳

老一輩對於粵劇是情有獨鍾，年輕人不懂欣賞也不要緊，只要「識食」就夠了，因為廣州有一家戲劇主題餐廳「大龍鳳」，主打菜是各

種雞煲，如大龍鳳麻辣雞煲、土蠔雞煲、海鮮雞煲、田螺雞煲、鮮貝雞煲、香茅咖喱雞煲、青檸胡椒雞煲、榴槤雞煲、椰子雞煲和木瓜燻蒼雞煲等，都是最受年輕人歡迎的菜式。

俗語話講：「一個榴槤三隻雞」，暖胃冬日，自然是要來一個榴槤雞煲補補身子了。「大龍鳳」選用新鮮泰國金枕榴槤，慢火燻煮，滾到榴槤果肉變軟融化，一入口，雞肉清甜，榴槤軟綿如雪糕般宜人，讓人食之欲罷不能。



■榴槤雞煲 本報廣州傳真

## 天然無污染 養生參芝雞

對於見多識廣的香港人而言，一般傳統菜式已經難以滿足他們對美食的追求，既原汁原味又具有保健養生功效，才符合當下的飲食潮流。如果你也喜歡養生，吃人參、靈芝，喝山泉水長大的參芝雞就不容錯過。

即叫即製確保新鮮

在廣東清遠有一家「拾箸味參芝雞主題餐廳」，其主打菜是參芝雞，也是遊客們來清遠必吃的一道菜。參

芝雞是餐廳負責人黎耀文精心研發的一道名菜，在素材培育和選取上他都十分細心，鮮嫩清甜的口味和食療保健之效成為其受歡迎的主要原因。為確保參芝雞生長健康，品質優良，並保持原有清遠雞之傳統風味，又具參芝香味，黎耀文將參芝雞放在野外深山無污染原生環境中自然放養，並用稻穀、鮮牧草、米糠等原生糧食餵養，輔以長白山人參、靈芝及多種中藥草配料。

所有參芝雞飼養超過180天才能上桌。為了使雞肉新鮮，黎耀文規定下鍋前半小時內才開始殺雞。待客人入座後，店內夥計將山泉水倒入桌席中央的紫砂鍋中，等水達到沸點，接近翻滾時，再將切好的新鮮雞塊入鍋。雞肉入鍋後，調大火燒煮，五分鐘後開鍋，輔以小火熬製，使山泉水滲至鮮嫩的雞肉中，並撒入一羹匙鹽，直到雞汁融入湯水中，一鍋原汁原味的雞湯呈現在了客人面前。

## 古法治體虛 東江鹽焗雞

客家菜源遠流長，菜式、做法、發源都相當樸實。其中東江鹽焗雞是代表，深受南方人喜愛。據客家廚師介紹，其實這個菜式誕生應該是與當地客家人的遷徙密切相關。客家先民在古代南遷過程中，每搬遷到一個地方，經常受到異族侵擾，難以安居，之後又被迫搬遷到另

一個地方。在遷徙過程中，每家每戶便將飼養的家禽、家畜宰殺後放入鹽包中，以便儲存、攜帶，到搬遷地後再打開鹽包慢慢享用。

傳統名菜譽滿全球

東江鹽焗雞又叫客家鹹雞，客家鹽焗雞，流行於廣東一帶，現已成為享

譽海內外的經典菜式。鹽在東江鹽焗雞整個製作中扮演著重要角色，需要廚師將食鹽均勻地抹在雞全身，並反覆幾次直至雞的表皮上覆蓋著薄薄的鹽膜。炮製好的雞隻皮脆肉嫩，骨酥味香，具有補中益氣的功效，對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞等症狀有很好的食療作用。



■東江鹽焗雞 本報廣州傳真

### 跟我走着數

廣州天河：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速，經廣州繞城高速、筆村立交、廣園快速路進入天河區，廣州的餐廳幾乎能找到所有與雞相關的菜式。

河源城區：從深圳灣口岸出發，進入水官高速，隨後經濟海高速、長深高速後進入河源大道北，在河源市區很多餐廳都可以找到美味的東江鹽焗雞。

### 城事特搜

廣州花城廣場燈光音樂會  
時間：1月24日至2月11日  
地點：廣州花城廣場

### 雲台花園主題花展

時間：1月25日至3月5日  
地點：白雲山桃花澗、雲台花園

### 越秀燈會

時間：1月24日至2月27日  
地點：廣州越秀公園

### 廣州園林博覽會

時間：1月25日至2月20日  
地點：廣州市兒童公園、廣州市流花湖公園

### 印花

### 廣州正佳海洋館

### 2017雞年福利

時間：2017年1月28日至2月11日  
地點：廣州正佳海洋館  
福利：凡屬相為金雞即1981年出生的遊客，可憑身份證免費入館，而屬相為雞的其他遊客(限定1945年、1957年、1969年、1993年)，可享受近半價優惠。

