

免责声明:

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用, 否则产生的一切后果将由您自己承担!

本文档仅提供一个观摩学习的环境, 将不对任何资源负法律责任!

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意, 请购买正版!

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为!

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生, 严禁非法外传, 任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为, 作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

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

UNIVERSITY CITY PUBLIC LIBRARY



3 0301 00299 2333

30种炸鸡秘方曝光

PROPERTY OF THE
UNIVERSITY CITY
PUBLIC LIBRARY



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

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

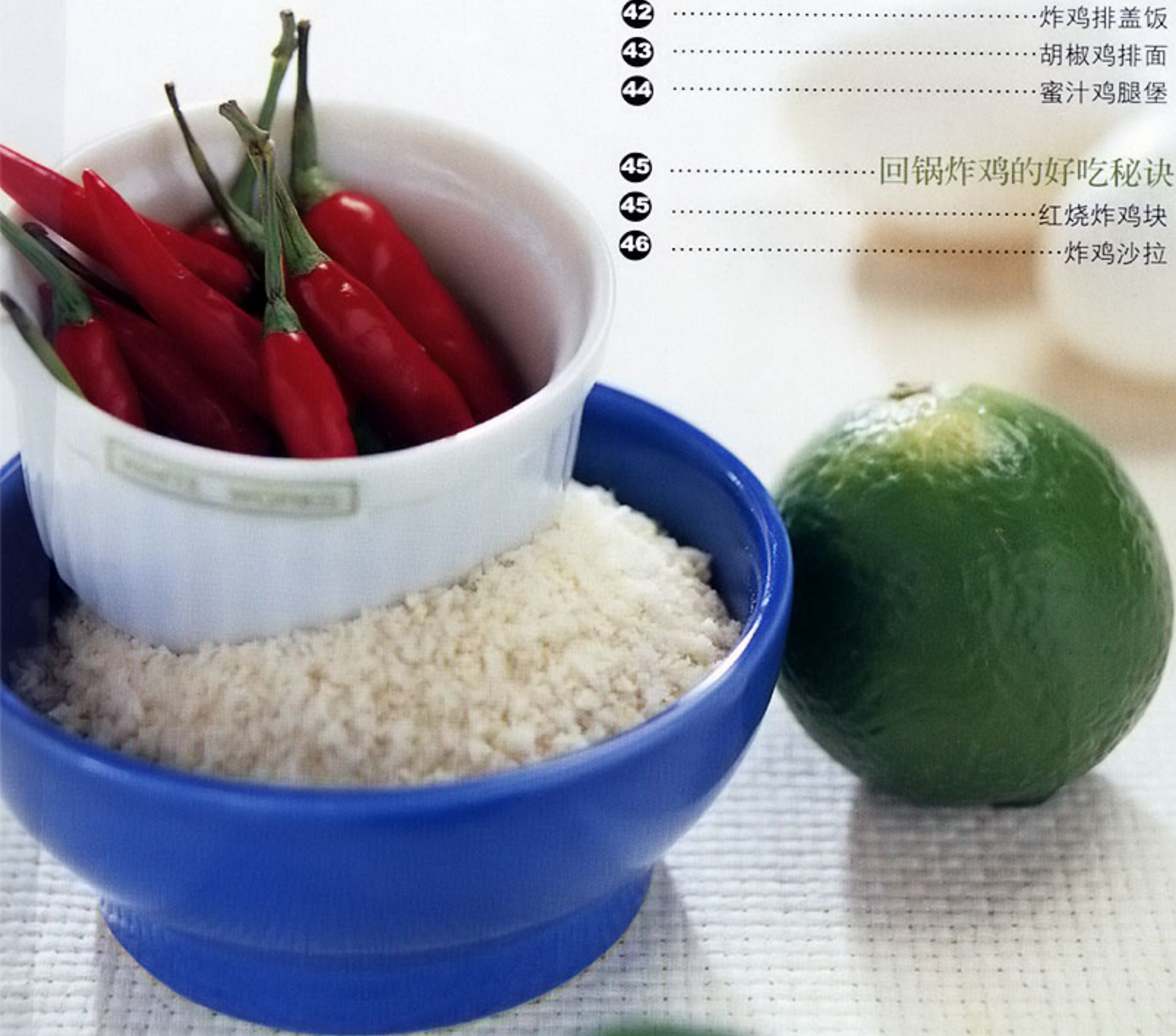
中·国·风·味

- 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



炸鸡 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，震慑人心，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择。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！



调味粉



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。



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。

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。



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。

炸·鸡·小·秘·诀

脆浆粉1大匙

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。

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

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

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。

05 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。



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 颗
 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 颗

★ 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颗
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合成糊状，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，不可把鸡皮切破，油炸后才会酥脆美味！



咖喱炸鸡

材料

A: 鸡胸肉	500 克
B: 脆浆粉	1 大匙
★ 蛋	1 颗
水	少许
C: 洋葱丁	50 克
葱末	50 克
牛油	少许
咖喱粉	1 小匙
砂糖	少许
牛奶	1/4 匙
水	1 大匙
生粉	少许

腌料

洋葱片	50 克
葱段	50 克
姜片	50 克
咖喱粉	1 小匙
鸡粉	1/4 小匙
酒	1 小匙
盐	1/4 小匙
砂糖	1/4 小匙

做法

1. 将鸡胸肉洗净切块，以所有腌料腌约 20 分钟至入味；生粉与适量的水调成生粉水备用。
2. 将材料 B 调成面糊状，再与做法 1 的鸡肉块拌匀，使每块鸡肉都均匀裹上一层面糊。
3. 热锅，放入牛油，洋葱丁、葱末爆香，加入咖喱粉、砂糖调味，再加上牛奶及 1 大匙水，最后以生粉水勾芡即完成酱汁。
4. 在另一锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热后，放入做法 2 的鸡块，随即转小火炸约 3 分钟，再转为中火炸约 1 分钟至表面呈金黄色时即可捞起沥干油脂，并与做法 3 的酱汁搭配食用。

日式风味



炸·鸡·小·球·谈

脆浆粉 1 大匙 + 咖喱粉 1 小匙 + 蛋 1 颗



10 味噌炸鸡

材料

- A: 鸡胸肉·····500 克
低筋面粉·····1 大匙
B: 味噌·····1 小匙
水·····1 大匙
柴鱼片·····少许
砂糖·····少许
鸡粉·····少许
生粉·····少许

腌料

- 味噌·····50 克
砂糖·····1 小匙
胡椒粉·····少许
鸡粉·····1 小匙



做法

1. 将鸡胸肉洗净切块，以所有腌料腌约 20 分钟至入味；生粉加适量的水调成生粉水备用。
2. 将做法 1 的鸡块拍上少许低筋面粉备用。
3. 在锅中放入 1 大匙水煮热，将味噌用少许水拌开加入锅中，再加上砂糖、鸡粉煮至滚沸时，再以生粉水勾芡，最后撒上柴鱼片即完成酱汁。
4. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，放入做法 2 的鸡块后，随即转小火炸约 3 分钟，再转为中火炸约 1 分钟即可捞起沥干油脂，并与做法 3 的酱汁搭配食用。

炸·鸡·小·秘·诀

低筋面粉 1 大匙 + 味噌
50 克 + 生粉少许



爆炸鸡肉丸

材料

- A: 鸡胸肉.....400 克
马蹄.....50 克
洋葱.....50 克
B: 生粉.....50 克
胡椒粉.....少许
鸡粉.....1/4 小匙
盐.....1/6 小匙
砂糖.....1/4 小匙

做法

1. 将鸡胸肉洗净切成末，马蹄、洋葱洗净切小丁备用。
2. 将做法 1 的鸡肉末、马蹄丁、洋葱丁，再加上材料 B 一起搅拌均匀至呈黏稠状时，以手捏成丸状备用。在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，放入做
3. 法 2 的鸡肉丸后，随即转小火炸约 2 分钟，再转为中火炸 1 分钟至表面呈金黄色即可。



炸·鸡·小·秘·诀

生粉 50 克 + 胡椒粉少许

12

★ 香炸鸡肉串

材料

鸡胸肉 1 副 (约 600 克)
青椒……………适量
红椒……………适量
洋葱……………适量

腌料

姜片……………50 克
葱段……………50 克
生抽……………1 小匙
酒……………1 小匙
生粉……………1 大匙
黑胡椒粉……………1 小匙
鸡粉……………少许

做法

1. 将鸡胸肉、青椒、红椒和洋葱洗净，各切成长宽约 2 厘米的小块备用。
2. 将做法 1 的鸡胸肉以所有腌料腌约 20 分钟至入味备用。
3. 以竹签将做法 2 的鸡胸肉与做法 1 的青椒、红椒、洋葱一同串起 (一副鸡胸肉约八串的鸡肉串)。
4. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，放入做法 3 的鸡肉串后，随即转小火炸约 2 分钟，再转为中火炸 1 分钟至鸡肉呈金黄色即可。



★ 盐酥鸡块

材料

A：鸡胸肉……约600克
 B：脆浆粉……1大匙
 蛋……1/2颗
 水……1小匙
 C：胡椒盐……适量

腌料

洋葱片……50克
 姜片……50克
 葱片……50克
 生抽……1小匙
 酒……1小匙
 鸡粉……1/2小匙
 胡椒粉……少许

做法

1. 将鸡胸肉洗净切块，再以所有腌料腌约20分钟至入味备用。
2. 将材料B调合成面糊，再均匀裹于做法1的鸡胸肉上。
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分钟即可捞起沥干油脂，撒上适量的胡椒盐即可。

备注

口味重一点的人，除了撒胡椒盐外，还可以多撒一些红辣椒粉，另外也可将四季豆、茄子、金不换等蔬菜以中火下锅油炸约1分钟后捞起沥干油脂，与盐酥鸡搭配食用，风味最佳。

台式风味



14 轰炸鸡排

材料

鸡胸排 1 副 (约 600 克)
蛋……………1 颗
低筋面粉……………1 大匙
水……………少许
面包粉……………1 大匙

腌料

葱段……………50 克
姜片……………50 克
生抽……………1 小匙
酒……………1 小匙
鸡粉……………少许
葱末……………50 克
酒……………少许
盐……………少许

做法

1. 将鸡胸排洗净，以所有腌料腌约 20 分钟至入味后，拍上少许低筋面粉备用。
2. 将做法 1 剩下的低筋面粉与蛋、水均匀调成面糊，裹于做法 1 的鸡胸排上后，再均匀沾上一层面包粉。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，将做法 3 的鸡胸排放入约 130℃ 的油锅中后，随即转小火 (约 110℃ 的油温) 炸约 3 分钟，再转中火炸约 1 分钟即可。



Memo

由于面包粉不易沾附于鸡排上，因此要先在鸡排上裹上面糊，才方便拍上面粉；另外，沾有面包粉的鸡排，切记不可以大火油炸，不然沾裹面包粉的鸡排很容易变得焦黑，这点要特别小心注意喔！

炸·鸡·小·秘·诀

低筋面粉 1 大匙 + 蛋 1 颗 + 面包粉 1 大匙

15 蜜酥鸡排

材料

A: 鸡胸排 1 副 (约 600 克)
B: 低筋面粉……………1 大匙
蛋……………1 颗
水……………少许
C: 蜂蜜……………1 小匙
生抽……………1 小匙
生粉……………少许
水……………1 大匙

腌料

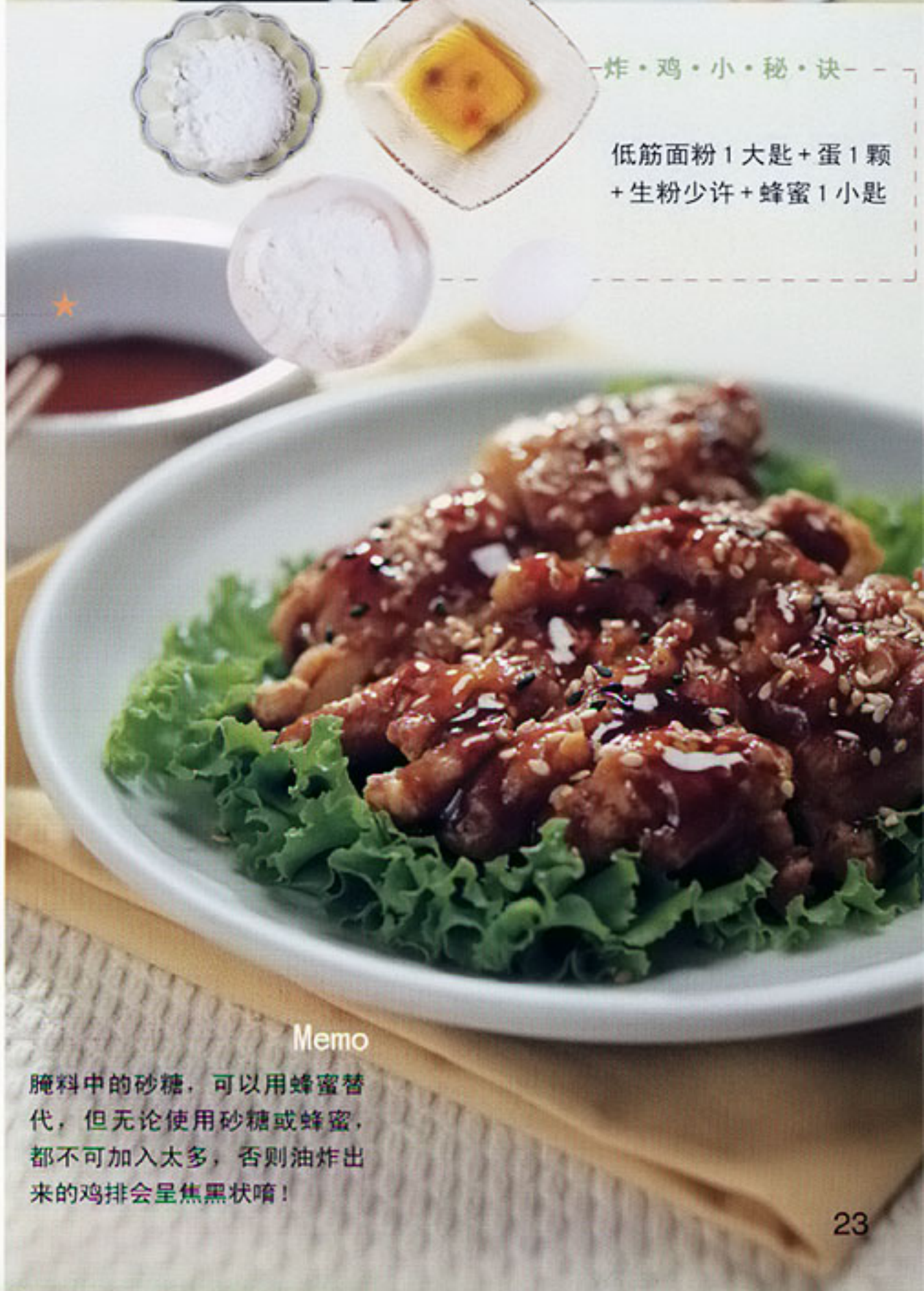
葱段……………50 克
姜片……………50 克
生抽……………1 小匙
砂糖……………少许
酒……………1 小匙
胡椒粉……………少许
鸡粉……………少许

做法

1. 将鸡胸排洗净，以所有腌料腌约 20 分钟至入味；材料 C 的生粉与水调成生粉水备用。
2. 将材料 B 调成面糊，与做法 1 的鸡胸排拌匀，使鸡胸排上裹上一层面糊。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热，将做法 2 的鸡胸排下锅后，随即转小 (约 110℃ 的油温) 油炸 3 分钟，再转中火炸约 1 分钟即可捞起沥干油脂备用。
4. 将 1 大匙水与蜂蜜、生抽下锅煮热，再以生粉水勾薄芡，淋在做法 3 的鸡胸排上即可。

备注

将黑、白芝麻炒过后，撒在鸡排上，更加美味。



炸·鸡·小·秘·诀

低筋面粉 1 大匙 + 蛋 1 颗 + 生粉少许 + 蜂蜜 1 小匙

Memo

腌料中的砂糖，可以用蜂蜜替代，但无论使用砂糖或蜂蜜，都不可加入太多，否则油炸出来的鸡排会呈焦黑状唷！



中国风味

16 琵琶鸡腿



材料

鸡腿……………2只
脆浆粉……………1大匙
蛋……………1颗
水……………少许

腌料

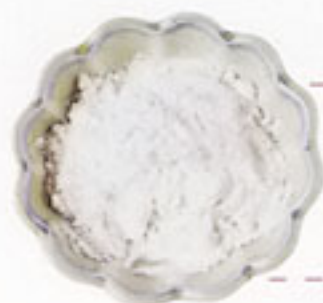
葱段……………50克
姜片……………50克
生抽……………1小匙
砂糖……………少许
酒……………1小匙
鸡粉……………1/4小匙
黑胡椒粉……………少许
五香粉……………少许

做法

1. 将鸡腿洗净，从鸡腿内侧中间以刀划过（不要切断），再将两侧的鸡肉切开摊平，再以所有腌料腌约30分钟至入味备用。
2. 把低筋面粉、蛋和水调合成面糊，均匀裹在做法1的鸡腿上。
3. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热后，放入做法3的鸡腿后，随即转小火炸约4分钟，再转回中火炸约1分钟即可。

备注

若要将鸡骨完全取出，则需在油炸完后再取出较为适宜，因为这样鸡腿肉才不会在油炸的过程中，缩小变形，吃起来的口感也会较好。



炸·鸡·小·秘·诀

脆浆粉1大匙+蛋1颗

17 古早味鸡块



材料

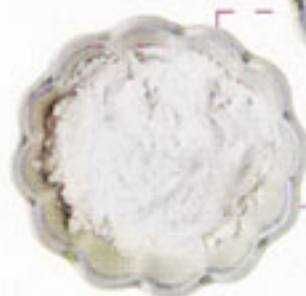
鸡腿……………2只
脆浆粉……………少许
蛋……………1颗
低筋面粉……………1大匙
水……………少许

腌料

葱段……………50克
姜片……………50克
生抽……………1小匙
酒……………1小匙
黑胡椒粉……………少许
鸡粉……………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. 将低筋面粉、蛋和水调合成面糊，裹在做法1的鸡腿上。
3. 将做法2的鸡腿拍上少许脆浆粉，准备下锅油炸。
4. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热，放入做法3的鸡腿后，随即转小火炸约4分钟，再转回中火炸约1分钟即可。



炸·鸡·小·秘·诀

脆浆粉少许+蛋1颗+
低筋面粉1大匙



18 奶香脆皮鸡腿



材料

A: 鸡腿	2 只
B: 蛋	1 颗
脆浆粉	1 大匙
水	少许
C: 牛奶	1 大匙
牛油	1 小匙
鸡粉	1/10 小匙
盐	少许
D: 生粉	少许
水	适量

腌料

葱段	50 克
姜片	50 克
砂糖	少许
酒	1 小匙
鸡粉	1/4 小匙
盐	1 小匙
奶粉	1 匙

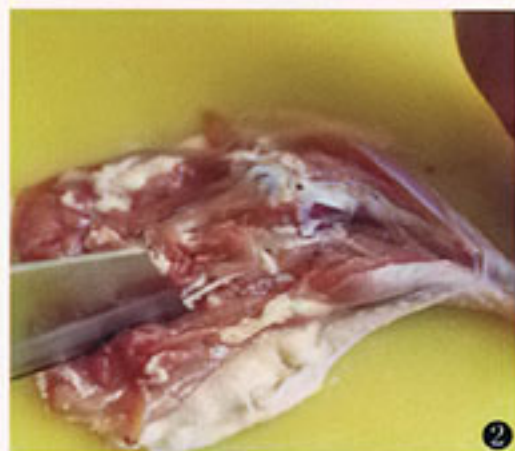
做法

1. 将鸡腿洗净，以所有腌料腌约 30 分钟至入味；材料 D 调成生粉水备用。
2. 将材料 B 调合成面糊，均匀裹在做法 1 的鸡腿上。
3. 在锅中倒入约 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 4 分钟，再转回中火炸约 1 分钟即可捞起沥干油脂备用。
4. 另取一锅，在锅内放入牛油，再加入牛奶、盐和鸡粉一起煮开，再以生粉水勾芡，最后淋在做法 3 的鸡腿上即可。



—炸·鸡·小·秘·诀—

脆浆粉 1 大匙 + 蛋 1 颗 + 生粉 1 小匙



19 豉油皇炸鸡翅

材料

鸡翅……………8只
生粉……………少许

腌料

卤包……………1包
姜末……………50克
葱末……………50克
鸡粉……………2小匙
水……………1000克
生抽……………200克
冰糖……………2小匙

做法

1. 将所有腌料以小火稍微煮开后多煮10分钟，再放入洗净的鸡翅卤约15分钟至入味备用。
2. 将做法1的鸡翅放凉后，在鸡翅外皮均匀裹上一层薄薄的生粉。
3. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热后，放入做法2的鸡翅炸约1分钟即可。



20 麻辣鸡翅

材料

鸡翅……………8只
生粉……………少许
辣椒粉……………适量

腌料

洋葱末……………100克
葱段……………50克
姜片……………50克
生抽……………1大匙
米酒……………2大匙
黑椒粉……………1小匙
花椒粉……………1小匙
鸡粉……………1/4小匙
辣椒酱……………1小匙
麻油……………1小匙
砂糖……………1/2小匙

做法

1. 将鸡翅洗净，以所有腌料腌约20分钟至入味备用。
2. 将做法1的鸡翅拍上一层薄薄的生粉后，准备下锅。
3. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热后，再放入做法2的鸡翅放入油锅中，随即转小火炸约2分钟，再转回中火炸约1分钟即可捞起沥干油脂，撒上适量辣椒粉即可食用。



★ 火腿翅

材料

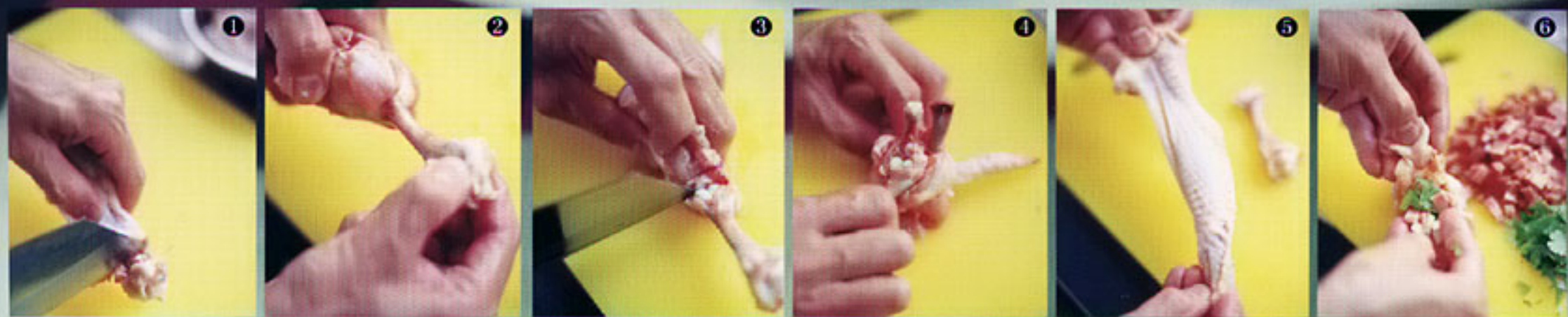
鸡翅……………8只
火腿……………200克
洋葱……………200克
香菜……………50克
生粉……………少许

腌料

鸡粉……………1小匙
生抽……………1匙
酒……………1匙
砂糖……………1/2小匙

做法

1. 将鸡翅洗净去骨，以所有腌料腌约20分钟至入味备用。
2. 把火腿、洋葱和香菜切丁，塞入做法1的鸡翅中(去骨后的缝隙)，再用牙签串好，重复此动作8次，再将每只鸡翅外皮拍上少许生粉。
3. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热，放入做法2的鸡翅后，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。
4. 将做法3的鸡翅切成小块，即可摆盘食用。





创意炸鸡料理

学会“炸鸡”的基础功夫后，我们再来上点炸鸡进阶班的课程，利用炸鸡变化的多种菜色，既富巧思创意，又能将炸鸡的特点发挥到极致，而且绝对是能登大雅之堂的美味佳肴喔！利用各式食材，且看我们如何挥动魔法棒，将一道道炸鸡变幻成色香味俱全的炸鸡料理，改变您对炸鸡“油腻腻”的错误印象。



香草炸鸡块



材料

鸡肉	500 克
蛋	2 颗
低筋面粉	100 克
生粉	20 克
水	适量
香草酱汁	适量

腌料

香草条	1 条
姜末	50 克
葱末	50 克
盐	15 克
鸡粉	5 克

做法

1. 将鸡肉洗净切块，再用所有腌料腌渍约 1 小时至入味备用。
2. 将蛋、低筋面粉、生粉及水均匀调和成面糊，与做法 1 的鸡肉一起拌匀，使鸡肉表面均匀裹上一层面糊。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热后再将做法 2 的鸡肉放入烧热的油锅中，随即转小火炸约 2 分钟，再转成中火炸 1 分钟，把油逼出后立刻捞起沥干油脂，即可搭配香草酱汁食用。



香草酱汁

材料

香草条	1/2 条
盐	少许
砂糖	少许
牛奶	300 克
蛋黄	1 个

做法

1. 在锅内倒入约 1/3 锅的水量，烧热备用。
2. 另取一小盆盛装牛奶，以烧热的热水隔水加热牛奶。
3. 将砂糖、盐、香草条、蛋黄加入做法 2 的牛奶中，轻轻搅拌混和均匀即可。

※制作酱汁时，为避免蛋黄因为温度过热而被煮熟，所以一定要采用隔水加热的方式。



23 油炸熏肉 鸡肉卷



材料

熏肉……………4片
鸡肉……………300克

腌料

葱……………1根
姜片……………2片
生抽……………1大匙
砂糖……………少许
米酒……………1大匙
黑胡椒粉……………少许

做法

- 1.将鸡肉洗净切成条状，再以所有腌料腌渍约15分钟至入味备用。
- 2.在1片熏肉上放置1条腌过的鸡肉条，卷起包好，重复此动作4次，再以牙签串好4个熏肉鸡肉条。
- 3.在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热后，将做法2的熏肉鸡肉条放入已烧热的油锅中，随即转小火炸约1分钟，再转成中火炸约1分钟，至鸡肉条外表呈金黄色时即可。





24

墨西哥鸡肉卷

材料

A: 鸡肉	400 克
生菜	4 片
洋葱丁	适量
番茄丁	适量
美奶滋	适量
B: 生粉	1 小匙
低筋面粉	1 大匙
水	适量
C: 低筋面粉	100 克
蛋	1/2 颗
葱油	1 匙
开水	150 克

腌料

葱段	50 克
姜片	2 片
玉桂粉	1/4 小匙
酒	1 大匙
盐	1 小匙
胡椒粉	少许
麻油	少许

做法

1. 将鸡肉洗净切成条状，以所有腌料腌约 30 分钟至入味备用。
2. 将材料 B 均匀调和成面糊后，与做法 1 的鸡肉条拌匀，使鸡肉条表面均匀地裹上一层薄面糊。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热后，将做法 2 的鸡肉放入油锅中，随即转小火炸约 2 分钟，再转成中火炸约 1 分钟即可捞起沥干油脂备用。
4. 将材料 C 混和均匀成面糊状再以网子沥过备用。
5. 取一不沾锅，将其烧热，以餐巾纸沾油涂抹薄薄一层油后，把锅子稍微拿高离火，再倒入 1/4 的做法 4 面糊，最后以小火煎约 2 分钟即可。重复此动作 4 次，即可做出四份面皮。
6. 取 1 片面皮，依顺序于面皮上放置 1 片生菜、洋葱丁、番茄丁及做法 3 的鸡肉条，再挤上适量的美奶滋，卷起包好即可。



香柠炸鸡

材料

A: 鸡胸肉……………400 克
 面包粉……………少许
 水……………适量

★ B: 蛋……………1 颗
 吉士粉……………1 小匙
 低筋面粉……………2 大匙
 砂糖……………3 克
 盐……………10 克

C: 柠檬……………2 颗
 砂糖……………30 克
 醋……………少许
 生粉……………1 小匙
 水……………2 小匙

做法

1. 将材料 B 调和均匀成面糊状备用。
2. 鸡胸肉洗净，与做法 1 的面糊拌匀备用。
3. 把做法 2 的鸡胸肉拍上薄薄的一层面包粉后，以 130℃ 的小火炸约 5 分钟。
4. 切少许柠檬表皮，再将一颗柠檬挤成柠檬汁备用。
5. 将另一颗柠檬果肉挖出，加上砂糖、醋和做法 4 的柠檬汁，以生粉和水勾芡即成酱汁。
6. 将做法 3 的鸡胸肉切片，淋上做法 5 的酱汁，再撒上柠檬皮，搭配食用即可。





26 酥炸南乳鸡



材料

- A: 鸡肉……………400 克
B: 生粉……………1 小匙
低筋面粉……………1 大匙
水……………适量
C: 沙拉油……………1 小匙

腌料

- 蛋……………1 颗
南乳……………1/4 块
砂糖……………少许
鸡粉……………少许
香油……………少许

做法

1. 将鸡肉洗净切片，以所有腌料腌渍约 30 分钟至入味备用。
2. 将材料 B 混合均匀成面糊后，与做法 1 的鸡肉一起拌匀，使鸡肉表面均匀裹上一层面糊，再加入 1 小匙沙拉油拌匀。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，以中火烧热后，将做法 2 的鸡肉放入油锅中，随即转小火炸约 2 分钟，再转成中火炸约 1 分钟，至鸡肉条外表呈金黄色时即可。

备注

口味重的人，可再添加七味粉一起食用，风味更佳。





27 脆皮童子鸡



材料

春鸡……………1只(约400克重)
白醋……………200克
麦芽糖……………5克
大红浙醋……………少许

腌料

蒜粉……………1/4匙
葱末……………50克
姜片……………2片
盐……………1小匙

做法

1. 将春鸡以所有腌料腌渍30分钟至入味后，再以汤勺不断地舀滚开水淋在春鸡上，直至春鸡表皮变色备用。
2. 将白醋、麦芽糖和大红浙醋一同放入锅中以小火熬煮，待快煮至滚沸时随即离火。
3. 以汤勺不断地舀做法2的酱汁淋在做法1的春鸡上使之均匀入味，再将鸡吊挂一旁通风处约2小时备用。
4. 在锅中倒入1/2锅的油量，以中火烧热后，用汤勺不断地舀热油淋在做法3的春鸡表皮上，再将火候转作小火炸约4分钟后，再转成中火炸1分钟至表面呈金黄色时即可。

备注

大红浙醋属于红色味醋，主要以糯米、白醋制成，有健胃、开胃及去腥功能。





28

炸鸡排盖饭

材料

- A: 鸡排肉……………1 块
地瓜粉……………少许
- B: 蛋……………1 颗
低筋面粉……………1 大匙
水……………适量
- C: 蛋……………1 颗
洋葱……………1/4 个
火腿……………1 片
葱末……………少许
白饭……………1 碗
- D: 生粉……………少许
水……………1 大匙

腌料

- 姜片……………50 克
葱片……………50 克
盐……………少许
鸡粉……………少许
米酒……………1 小匙
生抽……………1/2 小匙

调味料

- 盐……………少许
鸡粉……………少许

做法

1. 将鸡排肉以所有腌料腌渍约 20 分钟至入味备用。
将材料 B 混和成面糊状后，再将做法 1 的鸡排与面糊拌匀。
2. 下锅前拍上薄薄的地瓜粉。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，将做法 2 的鸡排以 140℃ 的热油，炸约 5 分钟后捞起沥干油脂备用。
4. 将蛋与调味料搅拌均匀成蛋液；将洋葱、火腿洗净切丁；材料 D 调成生粉水备用。
5. 起油锅，将做法 4 的蛋液放入锅中拌炒，待稍微凝固后，再加入洋葱丁、火腿丁、葱末和 1 大匙水一起拌炒，起锅前，以适量的生粉水勾薄芡即完成烩蛋。
6. 在白饭上放置做法 3 的鸡排，再加上烩蛋即完成炸鸡排盖饭。

29

胡椒鸡排面

材料

A: 鸡排	1 块
面包粉	少许
B: 蛋	1 颗
低筋面粉	1 大匙
水	适量
C: 高汤	1 碗
油面	适量
青菜	适量

腌料

姜片	50 克
葱片	50 克
盐	少许
鸡粉	少许
米酒	1 小匙
生抽	1/2 小匙

调味料

盐	少许
胡椒粉	少许
香油	少许

做法

1. 将鸡排以所有腌料腌渍约 20 分钟至入味备用。
2. 将材料 B 均匀调和成面糊，再将做法 1 的鸡排与面糊拌匀，下锅前拍上薄薄的面包粉。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，将做法 2 的鸡排以 140℃ 的热油，炸约 5 分钟即可捞起沥干油脂备用。
4. 将高汤放入锅中煮开，放入油面、青菜煮约 3 分钟，再以香油、盐、胡椒粉调味，最后将做法 3 的鸡排切块放置于汤面上即可。



蜜汁鸡腿堡

材料

- A: 鸡腿……………1 只
 B: 蛋……………1/4 颗
 脆浆粉……………1 大匙
 沙拉油……………少许
 水……………少许
 C: 番茄……………2 大片
 生菜……………1 片
 汉堡面包……………1 份

腌料

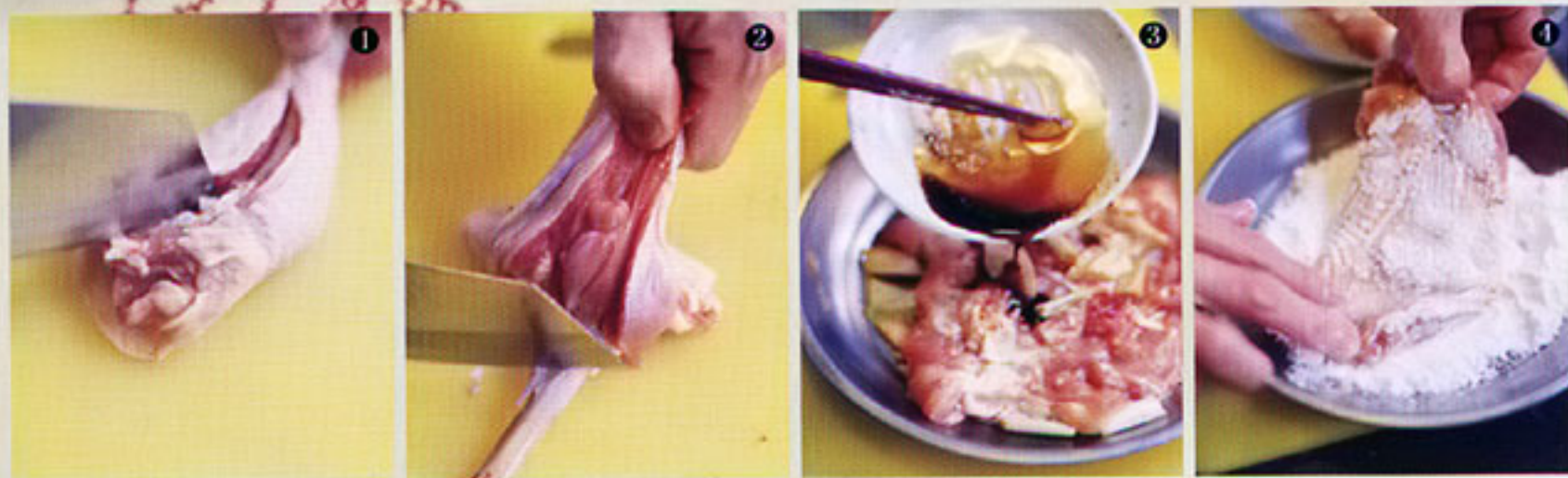
- 葱末……………50 克
 姜末……………50 克
 蜂蜜……………1 小匙
 生抽……………少许
 盐……………少许
 鸡粉……………少许

做法

1. 将鸡腿洗净去骨，再以所有腌料腌渍约 30 分钟至入味备用。
2. 将材料 B 调成面糊状，再与做法 1 的鸡腿拌匀，使鸡腿表面均匀裹上一层面糊。
3. 在锅中倒入 1/2 锅的油量，烧热，再将鸡腿以 140℃ 的油温，炸约 5 分钟至表面呈金黄色时即可捞起沥干油脂。
4. 依序将做法 3 的鸡腿肉、番茄片、生菜夹入汉堡面包内即可食用。

备注

口味重的人，可再添加胡椒粉或番茄酱一起食用，口感更好。



回锅炸鸡的好吃秘诀

“假日到了，心血来潮地想做炸鸡给小孩吃，但常是炸太多吃不完，丢掉怕浪费，留着却又不知如何处理，实在很麻烦！”

您经常有这样的困扰吗？对于剩下的食物总是不知如何取舍，现在就跟着我们一起探索炸鸡回锅的秘诀，教您如何让隔夜的炸鸡再次呈现美味，让您对炸鸡这芳香诱人的食物，有更进一步的了解！



保存方法



吃不完炸鸡，记得一定要用保鲜膜包好，放进冰箱中收藏，炸鸡的鲜嫩风味才不容易流失；若是放得时间短，像是隔天、隔餐就要再吃，只需放入冷藏室，若打算放久一点，如两天以上，则一定要放进冷冻室中保存，待要食用时，再拿出退冰加热食用或做成料理。以一般保存于零下18℃以下的冷冻柜来说，保存期限最多可达四个月，但建议读者最好在一星期内就食用完毕，才能较完美地享用炸鸡的美味。

红烧炸鸡肉

材料

A: 原味吮指炸鸡…1只	西芹……………2根
香菇……………2朵	水……………1大匙
葱……………1根	B: 生粉……………适量
姜……………少许	水……………适量
蒜末……………少许	

调味料

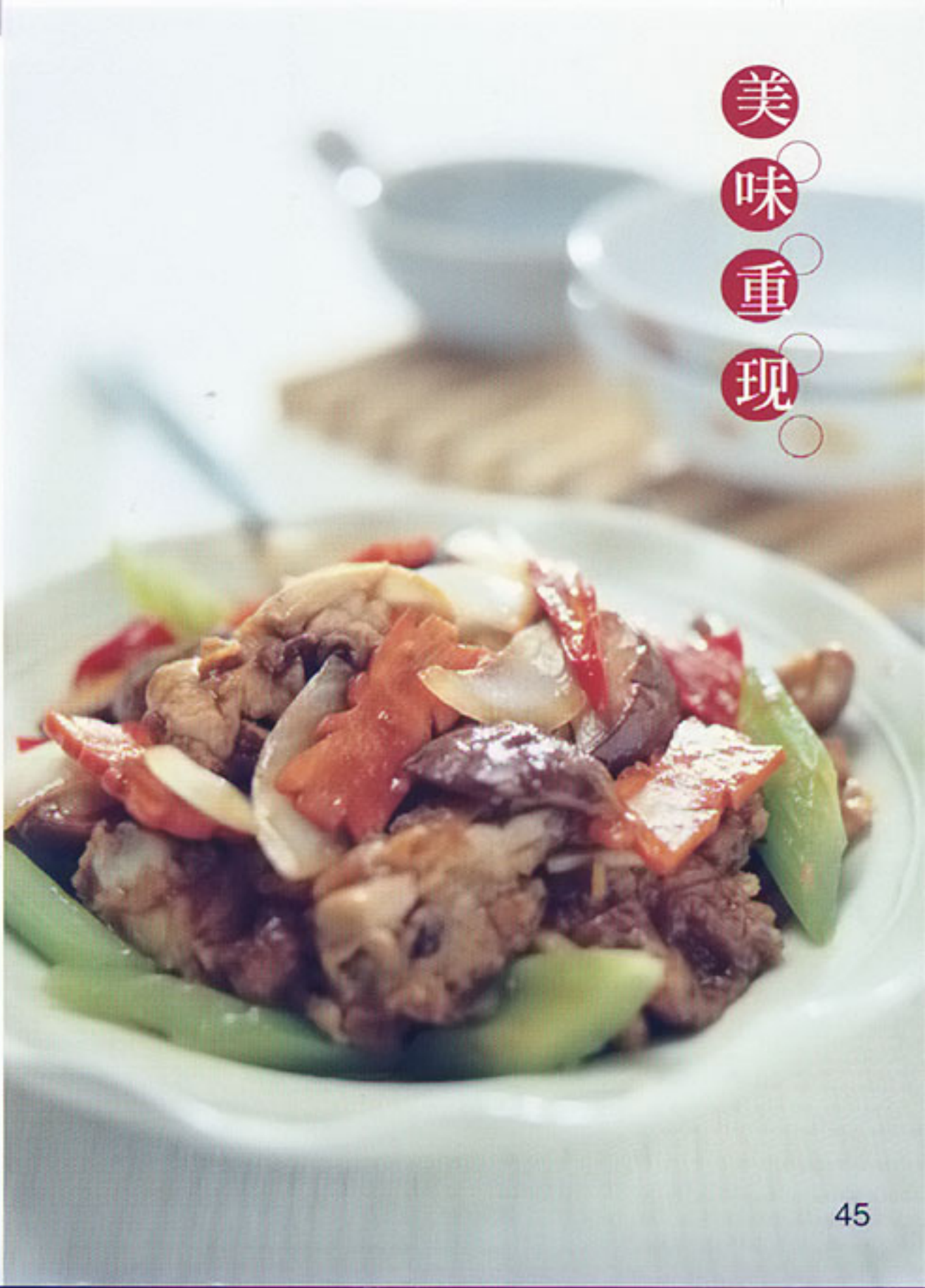
蚝油……………1小匙	胡椒……………少许
鸡粉……………1/4小匙	香油……………少许

做法

1. 将原味吮指炸鸡切块；香菇、西芹洗净切片；葱洗净切段；姜洗净切片；材料B调成生粉水备用。
2. 起油锅，将葱段、姜片、蒜末爆香，再加上1大匙水，稍微焖一下后，再放入香菇片、西芹片一起拌炒至熟，在起锅前加入少许生粉勾芡，再放入所有调味料拌炒均匀即可。

备注：材料中的炸鸡还可使用未食用完的古早味鸡块、琵琶鸡腿、或是炸鸡翅等替代，风味不变。

美味重现



美味重现



炸鸡沙拉

材料：

香酥鸡肉条	400 克
生菜	3 片
红椒	1/2 个
黄椒	1/2 个
紫色生菜	3 片
芦笋	2 根
美奶滋	适量

做法：

- 1.将香酥鸡肉条切丝；生菜、红椒、黄椒和紫色生菜洗净切丝；芦笋洗净切成小段备用。
- 2.将做法1的所有蔬菜铺排在盘中，再将鸡肉丝摆上，加入适量的美奶滋即可。

备注：材料中的香酥鸡肉条还可使用未食用完的轰炸鸡排、蜜酥鸡排、咖喱鸡排等替代，风味不变。

冰箱中拿出的炸鸡，若懒得制作料理，那么该如何加热才不会流失美味呢？现在，就让我们一起来了解以各式加法的优缺点吧！

再油炸—将炸鸡再次放回油锅中油炸，会让炸鸡表皮酥，但在回锅油炸的过程中，虽然外皮的脆度不会改变，但口变得又硬又干，且外表也会变黑，所以这并非最佳方法。

反锅—电饭锅主要的功能以蒸、卤、炖为主，虽有加热功能，但因锅内的水蒸气会导致炸鸡表面那层脆皮变软，口感变差，所以也并不适合用来加热炸鸡。

烤箱—用烤箱加热，虽然炸鸡外层脆皮的脆度较不容易改变，但炸鸡表皮会因为烤箱的加热而慢慢变得焦黑，而容易将肉烤出，肉质也就变得硬硬的了，但效果较电饭锅好一些。若烤箱加热，需注意在炸鸡底下垫上烤盘，否则鸡肉出油后，烤箱电热管上，会造成失火，这点一定要小心注意着喔！

微波炉—使用微波炉来加热炸鸡算是最好的方法了，虽然不如刚炸好的新鲜炸鸡，但是炸鸡风味不容易流失，肉质不易紧缩变硬，不过要记住，每次加热时，只需约3分钟取出，若加热太久，美味口感也是会消失的喔！



加热秘诀



图书在版编目 (C I P) 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



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!



ISBN 7-81036-547-9



9 787810 365475 >

ISBN 7-81036-547-9/TS·31

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元