

三杯雞是港人熟悉的一道家常菜。在台灣菜餐廳內，這道菜大概會成為餐廳主推菜品之一。不假外求，自己學整三杯雞，並非難事。

大公報記者 顏 現(文、圖)

傳統的三杯雞以醬油、麻油、米酒組成主要醬汁材料，雞肉外焦內嫩，裹上濃稠的醬汁，搭配一碗白飯，是名副其實的「下飯菜」。

隨着三杯雞廣受食客好評，這種烹飪方式逐漸被應用在其他菜品，如三杯中卷、田雞、豆腐、杏鮑菇，組成頗受歡迎的「三杯系列」。如今天氣轉涼，不妨約上好友一起品嚐三杯雞。

三杯雞的做法並沒有想像中複雜，除去醃製雞肉的時間，製作這道菜僅需要10分鐘左右。

### 難點在掌握火候

然而，這道菜的難點在於火候的掌握。廚師方俊傑表示，「這是一道家常菜，所以很適合廚房新手嘗試。需要注意的是，在第一遍炸雞肉時要炸到九成熟。如果害怕炸不好，也可以選擇煎的方式，但這樣就會缺少脆脆的口感。」

而三杯雞的由來，不少文章都提及了文天祥的故事。相傳在文天祥生命中的最後一晚，守衛用有限的食材為他做了這道菜。守衛將僅有的一些雞肉、油、醬油和米酒一起慢慢燉製。這道菜也因為調料每樣一杯而得名三杯雞。

作為台灣餐廳的招牌菜式，三杯雞的由來，背後流傳着兩個故事。第一種說法認為是早期台灣珍惜食材的節儉習慣流傳而來。鄉村農戶家家都養雞，當人們發現病雞時，為了不浪費雞肉，會盡早宰殺，並以薑片、蒜頭、醬油、麻油和酒等材料進行烹飪食用。這個做法流傳下來，便成為如



▲方俊傑師傅表示，第一遍炸雞要炸至九成熟。

今的三杯雞。

### 醬汁材料可變化

另一種說法則認為三杯雞是麻油雞的改良版。麻油雞是給坐月子的產婦食用的溫補佳餚，後成為台灣的一道特色菜品。由於麻油雞的做法中添加了米酒，烹飪過程中，米酒一般不會完全蒸發，很容易超過孕婦、哺乳期婦女的安全酒精攝入量，從而進行了改良。將麻油雞改成了「乾式」，三杯雞的雛形初現。

如今，在已有的三杯雞做法上，不少人還會進行改良，如是否將雞肉先進行一次油炸，抑或生抽、酒之間的比例、是否加辣椒、所用糖的種類，而味道也會有所變化。對於廚房新手而言，三杯雞這道基礎菜或許是烹飪道路的起點。

## 新手入廚推介

# 三杯雞飄香 10分鐘有得食



## 三杯雞

### 材 料

雞球500克

### 醃製雞肉材料

鹽3.7克、雞粉3.7克、胡椒粉少許、生粉10克。



### 醬汁材料

生抽20克、紹酒20克、糖35克、金不換少許、蒜子10粒、麻油10克。

### 做 法

①在鍋中倒大量油，待油溫升高後，將醃好的雞肉倒入鍋中約30秒，待雞肉炸至表面金黃便可撈出，用漏勺瀝乾雞肉中的油分。



②鍋中倒入少許油，加入生抽、紹酒和糖，用勺子以順時針的方向在鍋中攪拌均勻。

③將蒜子和金不換依次倒入鍋中翻炒，香氣也開始蔓延。

④在鍋中倒入炸好的雞肉，大火翻炒至收汁，即可關火擺盤。每一粒雞肉都裹上醬油色，金不換的綠點綴其中，鹹甜的氣息飄進鼻腔。



## 羅勒提味「三杯」菜式

除了三杯雞，三杯系列料理還包括三杯中卷、三杯杏鮑菇、三杯豆腐等，這些菜品的製作方法中，都離不開金不換，其獨特的香氣令菜品具有多層次的風味。金不換是「羅勒」家族的一員，在台灣地區被稱為九層塔。

這種香草傳入我國，最早可追溯至漢代。羅勒的種子很小，方便攜帶，又能保存很久。它隨着僧侶和商人從印度次大陸開始向外傳播，一路向東，來到中國和東南亞。在中國北方部分地區，羅勒被稱之為「蘭香」，用羅勒的籽泡水飲用，不但香，還有奇異的口感。安徽北部及河南部分地區，則把當地的羅勒稱為「香花子」，主要用於驅蚊和藥用。在台灣，人們喜歡把新鮮九層塔葉加到羹湯裏，或者用油炸九層塔葉作輔料增加鹽酥雞的味道。廣東地區則家家戶戶都會栽種羅勒，作為炒石螺的配料。



▲這道「橋頭臭豆腐」加入九層塔提味，吃起來爽口不油膩。



▲羅勒風味紅麴香腸。



掃一掃 有片睇

## 懷舊粵菜 尋味灣仔

### 簡飲擇食

#### 簡嘉明

我在灣仔成長，清楚記得上世紀該區的馬師道、杜老誌道、駱克道等滿是大牌檔，港式小炒、雲吞麵、潮州打冷等應有盡有，鑊氣與香氣四溢，令人懷念。

現在的灣仔，街上沒有了大牌檔，但美食仍在，也開了許多重傳統特色及風味的食肆，例如「留家廚房」。

「留家廚房」由食家劉健威及其子劉晉主理，主打傳統手工粵菜，而且嚴選本地優質食材，在平衡懷舊、創新中，為顧客提供具文化特色的美食。甫進店中，看到牆上有不少書法作品，座位上的吊燈還裝設了小魚缸，有金魚在游動，甚具意趣。筆者於午市及晚市時段都曾光顧，皆嘗到了經典又讓人眼前一亮的菜式。

午間茶市必嘗的包括「豬腩燒賣」，蒸籠中的燒賣造型非常平實，就是昔日酒樓點心的模樣，一片厚厚的豬腩半裹着燒賣。然而平凡最是不平凡，一咬豬腩，爽脆彈牙，內裏卻仍是嫩滑

的黃沙質感，屬具層次的上佳享受，下層的燒賣分量十足又有肉汁，與上層的豬腩相得益彰，是愛好懷舊美食者的必然選擇。此外，「蔥油拌竹昇麵」亦十分精彩，幼細的麵條油亮惹味，每口都有蔥香，難得的是麵質輕盈爽口，突顯了廣東竹昇麵的精髓。

晚市的菜式有很多選擇，筆者認為「蝦籽柚皮」這道傳統菜不容錯過。由於柚皮的製作需經多次泡水和換水，去其苦澀，然後以上湯焗煮，因此頗為費時。難得這裏的柚皮柔軟如綿，入口即溶，沒根沒渣，每一口都充滿上湯蝦籽的鮮甜，打茨又濃稠得宜，品質上乘。

該店又常備時令菜式，筆者光顧當天正推介雲南野菌，一道「黃帽頭菌清炒藕片」教人難忘。藕片爽脆，與菇菌、紅椒與唐芹同炒，醬油香氣四溢，鑊氣十足，食材搭配創新得來又發揮了粵菜小炒的特色。我在品嚐的過程中，更如穿越了時光隧道，頓時返回上世紀食肆百家爭鳴的灣仔，掀起了無窮的回憶。



▲黃帽頭菌清炒藕片。



▲豬腩燒賣。

## 秋日嘗松露

秋日，可能大家會想吃一些較為清鮮的食物。181 Fortnum & Mason餐廳推出蘑菇和松露的秋季限定菜式，採用時令食材打造了一系列美味佳餚，展示蘑菇的濃郁風味和松露的迷人香氣。

以舌尖細味最佳季節風味，盡情享受秋季菜式，例如一道以野菌為靈感的意大利飯。餐廳選用了意大利米種Arborio，圓胖的米粒煮出來的飯，口感濃稠厚實，飯粒吸收濃郁的蘑菇高湯，令人回味無窮。炒香的蔥和大蒜為這道菜增添了堅果的香氣，配上野生雞油菌和羊肚菌，與牛油和24個月的巴馬臣芝士融合在一起，添上牛肝菌蘑菇醬、白松露油和阿爾巴白松露片，味道清新。

喜歡食牛扒的人，可選擇牛仔扒搭配煎炒蘑菇，經煙燻培根和牛油烹製的菠菜和奶油薯蓉，帶出牛肉豐富的風味。



▲以野菌為靈感的意大利飯。