

上月底「家嫂」Macy宴客，炮製一道沖繩鹽香雞，不消數分鐘一隻雞就化為一堆骨頭，席間不論男女，統統將雞肉連皮掃得一乾二淨，「這鹽香雞，最緊要皮脆肉滑，而且鹽要夠香」。籍貫清遠的恒興行第二代負責人Macy，這次不談參茸海味，談其家鄉四寶之一，清遠雞。

清遠走地雞，以皮脆肉香而聞名，皮脆是由於脂肪含量少，皮薄而爽，雞身通常較細而雞味濃郁，當地人習慣白切或浸雞。「以前一家人會一人一隻雞，用手撕來吃，直到今天，還是覺得用手吃雞味道特別好。」

傳統的清遠走地雞在竹林內覓食成長，背骨有點黑點斑點，體態較一般雞種細而結實。不過近年由於成本問題，野生走地雞供應不多，加上內地需求愈來愈大，Macy表示，本地很難找到清遠雞，大部分來貨只是有名無實的權貴清遠雞。

3斤鮮雞頂 胸要薄

那做這隻皮脆肉滑的鹽香雞，還可選擇什麼雞？新鮮雞當然是首選，建議選擇雞頂，即未生過重蛋的嫩雞，肉質特別軟滑，重約2.5至3斤即可，皮下脂肪少，雞胸要薄，否則待長時間浸熟，其他部分就會太熟了，浸雞時將雞胸向上，可令其保持嫩滑。

浸雞沒有零失敗的指定方式，需親手

不同鍋具，爐頭熱度、雞隻大小甚至雞種而異，而Macy的食譜，是根據重量不逾3斤的瘦雞而定，浸湯至少50分鐘，若切開發覺雞肉未熟透，可重覆以浸過的香料水淋在雞部分至熟。

沖繩海鹽 醃8句鐘

要雞皮爽脆，除了選擇油脂較少的雞，另一關鍵是將潤濕的雞取出後，以冰水急凍令雞皮收縮，其後在室溫下風乾至雞皮完全乾透，「近日天氣炎熱，可放在冷氣房內風乾」。Macy說，這道菜步驟簡單，卻十分耗時，醃雞8小時省不得，否則鹽香味只停留在雞皮而不均勻。

但要雞香不死鹹，海鹽應記一功，當中產自沖繩的海鹽是公認優質。Macy選用的沖繩石垣島海鹽，以烹火煮三天而成，質地幼細如粉末，但價錢當然是一般鹽的幾倍，每包售價48元，而在後天開張的美食博覽2010，恒興行推出買3送1優惠，反正鹽耐放，不妨多買幾包。

【Macy Liu食譜二之一】

家嫂鹽香雞 皮脆肉滑

材料

雞	1隻	香葉	4片	水	適量(蓋過全雞)
沖繩石垣島海鹽	80克	芫荽	2棵	冰水	適量(蓋過全雞)
鹽焗雞粉	4湯匙	蘋果	2粒		
紹興酒	1湯匙	薑	3片		
八角	5粒	葱	1根		
花椒	5克				

薑蓉材料

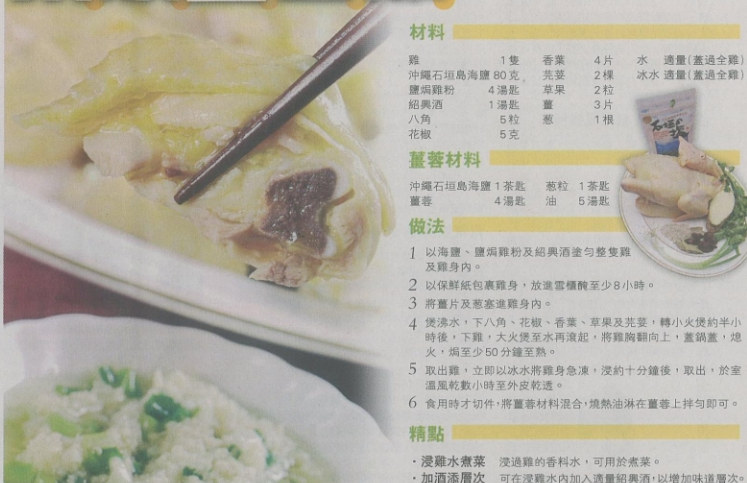
沖繩石垣島海鹽	1茶匙	蔥粒	1茶匙
薑蓉	4湯匙	油	5湯匙

做法

- 1 以海鹽、鹽焗雞粉及紹興酒塗勻整隻雞及雞身內。
- 2 以保鮮紙包裹雞身，放進雪櫃燻至少8小時。
- 3 將薑片及蔥塞進雞身內。
- 4 煲滾水，下八角、花椒、香葉、蘋果及芫荽，轉小火煲約半小時後，下雞，下雞，大便至水再滾起，將雞胸朝向上，煮鍋蓋，熄火，燻至少50分鐘至熟。
- 5 取出雞，立即以冰水將雞身急凍，浸約十分鐘後，取出，於室溫風乾數小時至外皮乾透。
- 6 食用時才切件，將薑蓉材料混合，燒熱油淋在薑蓉上拌勻即可。

精點

- 浸雞水煮滾，可加入煮滾。
- 浸透雞的香料水，可用於煮菜。
- 可在滾雞水內加入適量紹興酒，以增加味道層次。



廚師profile

廖淑雯 (Macy Liu)，二十多歲下樓參茸海味店恒興行第二代後，辭去酒店工作，協助打理恒興行同時鑽研簡易美味的烹調方法，並撰寫《家嫂廚房》以親太角度分享參茸海味及家常菜食譜，現為三子女之母。



「入廚錦囊」

文昌雞 三小兩短

關於浸雞，不可不提文昌雞，是海南雞飯常用雞種，有三小兩短的特色——頭小、身小、腳小、髀小、髀小、髀小，雞皮骨軟，皮薄爽脆，皮下脂肪少，雞肉結實富彈性。本地雞類新鮮文昌雞，部分在海南島冰貯後運來，也有部分是廣東其他地區所飼養。而位於土水貿易廣場的維康（國際）食品有限公司，屬其中一間海南島文昌雞供應商旗下，文昌雞從海南島運到深圳才屠宰，冰貯後運抵土水。

皇健雞 肉嫩新貴

本地研發的雞種，以健康掛帥的嘉美雞最為入熟透，但部分人嫌其脂肪太多，肉質較硬而來。近年另一新貴皇健雞，由7種雞種選種而成，也是強調食用天然飼料，油脂較豐富，雞皮呈黃色，肉質嫩滑，但由於皮下脂肪薄，也適合製作浸雞，於多個街市都可買到。

