无鸡不成宴

鸡在我们常吃的家禽中，是当仁不让的主角。鸡，音同“吉”，自古在中国传统文化中就代表了吉祥、欢乐、美好、诸事遂心的祝福之意。无论是鸡肉还是鸡蛋，从古至今都是人们特别钟爱的美食佳肴。适逢鸡年，关于鸡的典故不胜枚举，关于鸡的美食也洋洋大观。团圆饭，没有鸡怎么行？吃得有文化，有讲究，自然宾主尽欢、其乐融融。

策划 本刊编辑部 文 Yuki 图 马进

古代招呼亲朋好友，最高的规格就是有鸡吃了。做法上通常采用带汤的煮鸡，或者不带汤的烧鸡。其中最有名的要数唐代诗人孟浩然的《过故人庄》：故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。此外，宋代陆游的《过山西村》：莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。以及大诗人李白的《南陵别儿童入京》：白酒新熟山中归，黄鸡啄黍秋正肥。呼童烹鸡酌白酒，儿女嬉笑牵人衣。等脍炙人口的诗词，都成为吃鸡文化的文献记载。

鸡年话鸡

其实不仅中国人爱吃鸡，纵观全世界，鸡都是非常重要的食物。且不说各种专做炸鸡、烤鸡的餐厅随处可见，单看火鸡在感恩节、圣诞节这种在西方国家非常重要的节日里所占据的地方，便可知晓一二。

鸡的象征

中国人讲究吃，不仅仅是讲究吃的本身，还讲究吃的“说道”。许多动物在成为食物之前，就已经有着流传广泛的传说。在中国的传统文化中，龙和凤都是神化的动物。凤的形象来源于鸡，可见鸡已经是一种身世不凡的灵禽。宋代《太平御览》中记载：“黄帝之时，以凤为鸡。”传说鸡为日中鸟，鸡鸣日出，带来光明，能够驱逐妖魔鬼怪。在门窗上画鸡也具有相当久远的可追溯历史。东汉应劭《风俗通》记载：“俗说鸡鸣将旦，为人起居，门亦昏闭晨开，扞难守固，礼贵报功，故门户用鸡也。”魏晋时期，鸡开始被广泛应用于门画中辟邪镇妖之物。晋代的董勋《答问礼俗》中说：正月初一为鸡日，正旦画鸡于门。南朝宗檩撰《荆楚岁时记》也载有“正月一日……贴画鸡户上，悬苇索于其上，插桃符其傍，百鬼畏之”。东方朔的《占书》上说：“岁正月一日占鸡，二日占狗，三日占猪，四日占羊，五日占牛，六日占马，七日占人。”都是鸡的寓意的文字佐证。

古人爱鸡缘于“五德”，《韩非子外传》载“首戴冠者，文也；足傅距者，武也；敌在前敢斗者，勇也；得食相告，仁也；守夜不失时，信也。”故鸡有“德禽”之美誉。鸡与“吉”谐音，寓意吉祥为民间所乐见。与此同时，鸡和鸡血被认为具有驱鬼邪去灾祸的作用。古人对祭祀非常重视。在众多的祭祀用牺牲中，鸡就是其中之一。用鸡祭祀祖宗，至今仍在一些地区流行。此外关于鸡在光明、神力、生命力等各个不同方面的典故与风俗，同样贯穿整个中华传统文化的传承与发展中。

吃鸡的讲究

与国外偏好吃鸡胸肉不同，中国饮食文化中，对于鸡的每一部分都有着各自的代表。清代美食家、大诗人袁枚说：“鸡功最巨，诸菜赖之”。鸡头因为“戴冠者，文也”，通常留给读书的人，因为古代只有文人才能入仕；鸡翅则被称为“凤翅”，暗合了有“飞上枝头变凤凰”和“飞黄腾达”的寓意，尤为受到想升官的人的青睐；就连鸡爪也代表着“养家糊口、善寻财源”。

而吃鸡的讲究也因地域的不同又有所差异。在山东宴席上的第一道菜通常用红公鸡，取“万事鸡（吉）当头”之义；在广西过年祭祖还愿时，祭品中的雄鸡则寓意为“长生鸡”；湖北过年要喝鸡汤，象征清泰平安……北方地区最通俗的讲究中，每逢腊月二十七都有“宰年鸡”的习俗。老北京人在这一天将过年要用的鸡杀好，但要放在除夕才能吃，而且除夕夜吃的时候也不能吃完，要一直留一点，在整个节日期间，天天都要在餐桌上见到鸡，这样才算圆满。到了天津，则略有不同，“年鸡”只能用公鸡，且年夜饭上的鸡必须是整只放，不能切块，取漂亮的外观和其雄赳赳的气派。

无论怎样，鸡在文化中和餐桌上都是中国人生活非常重要的组成部分，祝福每个人都在鸡年大吉大利，吉星高照！

高文麒：痴面馆主，自由撰稿人，著有《文化中国》《面食文化探索》《魅力城市》《食乐指南》等系列丛书。

“鸡”忆中的点点滴滴

1. 生日

我想，很多人对于生日的记忆都有关于生日蛋糕的片段，但我没有，跟我的生日记忆相关联的是“鸡腿”！

在我的“小朋友记忆”中几乎没有关于生日蛋糕的片段，因为我的生日在春节前，那个年代一到春节，台湾的糕饼店师傅们都要回家过年，得到大年初五之后才回来上班，所以我的生日根本买不到蛋糕。

因为没有生日蛋糕，姥姥心疼我，每到我生日，她总会特意留一整只大鸡腿给我独享。放在今天，鸡腿根本不是什么稀罕吃食，市场上、餐厅里有的是而且价钱廉宜；可是当年的台湾并不富裕，要不是年节喜庆、或是家里来了贵客，餐桌上不可能出现完整的一只鸡，偶尔有半只或市场上买回来的烧鸡就算是全家打牙祭了；能在兄弟姐妹虎视眈眈之下独自享用一整只大鸡腿，那可是特权啊！现在我年过半百，姥姥离开将近四十年，对姥姥的印象也渐渐模糊了，可是每逢生日，总会想起姥姥给我留的鸡腿。

2. 太平香

太平香，只是老家农贸市场里不起眼的烧腊铺，现在我知道他卖的是台湾式烧腊，但是当年我以为那就是广式烧腊。打从有记忆以来，母亲就是在这家小铺买烧鸡。年节祭祀、喜庆宴客太平香烧鸡从不缺席；团圆饭更是不可或缺，数十年如一日。回想起来，老家到底哪一家烧腊铺的烧鸡好吃？真不知道，因为我只吃过太平香。

我们兄弟姐妹总是抢鸡皮，蘸着附带的甜辣酱吃，对鸡肉却兴趣缺缺。其实他家的烧鸡，鸡皮并不酥脆，还有点韧，放在今天估计我没多大兴趣，不明白小时候为什么抢着吃？

离开老家到台北上大学之后，偶尔母亲还会带他家的烧鸡来探望我。到父亲退休，举家迁回台北，就再也没吃过他家的烧鸡。估计这家烧腊铺早就关张了。

3. 父亲的特供

鸡汤，是奶奶的看家绝活，也是父亲的特供。北方的朋友估计吃饭得喝汤的不多，对南方人来说，没有一碗好汤就算不得一餐好饭。

奶奶擅长的不是烧汤而是炖汤。隔三差五，奶奶会炖一盅汤给父亲补充营养，偶尔是排骨汤，但大多数是鸡汤，用一整只土鸡腿，有时候清炖，有时候加点泡发的干香菇，偶尔会加点人参须，或是干鲍鱼片。这盅汤通常得炖上两三个小时，如果加了鲍鱼片，那就得炖两次。

傍晚开始炖，到父亲下班时正好，父亲喝过汤之后，剩下的就归我们兄弟姐妹分享，虽然每个人只能喝一两口。

回想起来，我对汤的极度挑剔，跟从小喝奶奶炖的鸡汤不无关系。

4. 顶呱呱

不像肯德基，顶呱呱的炸鸡更接近河南菜的“炸八块”，而且是炸过头的。顶呱呱出现在肯德基进入台湾之前、麦当劳还没有卖炸鸡的年代。这辈子第一次尝到快餐的炸鸡就是在“顶呱呱炸鸡”。

顶呱呱也是连锁店，模式模仿肯德基，但是口味可不像，鸡皮炸到完全酥脆，口味比肯德基更重，薯条用的是红薯而不是土豆；印象最深刻的是“呱呱包”，说白了就是油炸糯米肠，重油但是好吃。说起来大约有5~6年没吃它家的炸鸡，甚至根本没注意过它还在不在。要不是写这篇文章，估计也不会想到它。不过吃多了肯德基，偶尔还是想吃吃顶呱呱，为什么？换换口味吧！

刚搜了一下百度，上海好像有“顶呱呱炸鸡”，但是跟台湾的顶呱呱有没有关系就不得而知了。

5. 坐月子

在北京开面馆的时候，卖过“麻油鸡面”。这一道完全讲究鸡的原汁原味，连盐都不加的汤菜细面，推出的时候毫无把握，纯属自己嘴馋，没想到竟然成绩不错。

麻油鸡除了鸡肉之外就是老姜与黑芝麻油，这是一道妇女坐月子时候的滋补品，后来可能是因为味道太好了，逐渐变成台湾风味里的一道代表性汤菜。麻油鸡的麻，指的就是黑芝麻油；曾经有客人问“这个麻油鸡，麻吗？”弄得我啼笑皆非。

由于黑芝麻油以及老姜都属于热性的食材，因此不适合夏季食用。秋冬季特别合适，天寒地冻时热腾腾来上一碗，打从心暖和起来！特别舒服。

6. 尾牙

台湾保留闽南“做牙”的传统，每逢农历初二、十六祭拜土地公，称为做牙。一年之中最后一次做牙，就称为“尾牙”；按习俗尾牙之后员工就开始放假了，所以尾牙时老板得请所有员工吃顿饭，表示对员工辛苦一年的感谢之意。

过去尾牙宴请员工时必须有一只整鸡，这只鸡的摆法有讲究，鸡头朝向哪一位员工，就表示来年这位员工不必回来上班了。如果老板不打算辞退任何一位员工，那么鸡头就朝着老板自己。

春节将至，就记忆所及，聊聊关于“鸡”的片段记忆。同时把“麻油鸡”的做法，提供给大家，不妨试试。或许您会喜欢。**文 高文麒**

鸡的分类

根据国际上比较有影响力的《美洲家禽标准品种志》，鸡品种大概为104个，分为蛋用型、肉用型、兼用型、药用型、观赏型和其他六型。通常我们食用的，主要为肉用型和兼用型。

蛋鸡

指饲养起来专门生蛋以供应蛋只的鸡。鸡蛋是饲养蛋鸡的主要收入来源。跟肉用鸡不同，人们饲养蛋鸡的主要目的是提高鸡蛋质量和保持或提高产蛋量，而并非提高鸡肉品质。现代蛋鸡根据蛋壳颜色的不同，分为白壳蛋鸡、褐壳蛋鸡、浅褐壳蛋鸡三种类型。白壳蛋鸡产蛋量大，蛋重相对较小；褐壳蛋鸡所产蛋个头较大；浅褐壳蛋鸡介于二者之间，所产蛋壳为粉红色，厚度适中，较为受欢迎。

常见品种

白壳：北京白鸡、尼克白鸡
褐壳：海兰褐、尼克红
浅褐壳：尼克粉、海兰灰

肉鸡

肉鸡是人类饲养最普遍的家禽，家鸡源出于野生的原鸡，其驯化历史至少约4000年，但直到1800年前后鸡肉和鸡蛋才成为大量生产的商品。肉鸡分为快大型肉鸡和优质肉鸡。

快大型肉鸡是指从国外引进生长速度快的肉鸡。这种鸡整个生长期只有42天左右，胸肉和腿肉产量高，通常供给到快餐行业，但由于肌肉中风味物质沉积量偏低，纤维较粗，因此在按照传统中餐的烹饪方式，味道不够鲜美，口感也相对较差。

土鸡则是指本地肉鸡品种，生长速度较慢，生长时间长、体重较小，但肉质嫩滑、味道鲜美，因此深受中国人和亚洲人的喜爱。

药鸡

据《本草纲目》记载：“乌鸡者有白毛乌骨、黑毛乌骨、斑毛乌骨、白皮乌骨，骨肉全黑者入药更良。”乌鸡以皮肤、骨骼、肌肉均呈乌黑色而得名，是我国劳动人民通过比较原始的方法选拔、培育出来的稀有珍禽。它遗传性能稳定，品种纯正，是我国宝贵的品种资源，曾是历代进贡皇室之珍品，现已列为国际标准品种。乌鸡重要的经济价值在于药用，是传统的名贵中药材，备受历代医药家所重视，被誉为“药鸡”。以乌鸡为原料生产的中成药就有数十种，如著名的妇科名药“乌鸡白凤丸”、“参茸白凤丸”等。

观赏鸡

观赏型鸡主要分为两种，纯粹用来观赏的宠物鸡与竞赛娱乐功能兼备的斗鸡。

纯粹的观赏型鸡根据外形特点的不同，分为长毛、元宝、绣球、矮脚等不同的类别。

斗鸡是供竞赛和娱乐用的观赏型鸡品种，是我国古老的鸡种，约有两千多年的历史。中国历史上，斗鸡游戏发展得非常繁荣，因此斗鸡的品种也在此过程中不断加以改良繁殖。如今保留下来的最为著名的斗鸡品种为“中国斗鸡”，原名鲁西斗鸡，与河南斗鸡（又称中原斗鸡）、皖北斗鸡、漳州斗鸡并称为中国四大斗鸡。2001年10月被国家农业部畜牧总局命名为“中国斗鸡”并加以保种，是我国唯一的斗鸡保护品种。但是总的饲养数量不是很多，在鲁西南地区存养量不到6万羽，纯种鸡就更少。

其他

火鸡是一种西方国家的常见家禽，在中国并没有广泛地走上人们的餐桌。但随着西方节日越来越被年轻人所接纳，吃火鸡也逐渐流行起来，毕竟味道还是非常不错的。

吃鸡有道

知道了土鸡比快大鸡好吃，只是吃鸡的第一步。在土鸡的世界里，门道还多着呢。仅就北京市场而言，可以吃到的优质鸡种就很多。

三黄鸡

也叫三黄胡须鸡，以外貌“三黄”：黄羽、黄喙、黄脚，同时颔下有须得名，因为有过朱元璋的赐点，一直都是我国最著名的土鸡品种。三黄鸡肉质嫩滑，皮脆骨软，脂肪丰满和味道鲜美。从而得到全世界的认可。严格意义上来说，三黄鸡不是特指某一个品种，而是指经过严格选育，没有引进任何外来血统杂交的优质地方土鸡黄羽优质肉鸡的统称。

但由于近年来对这一鸡种的需求日渐加大，通过现代繁育技术培育的“仿黄”土鸡和“中快型”、“快大型”三黄鸡在市场上更为常见。这些三黄鸡最大程度保留了传统三黄鸡的优质风味，也让更多人都能一饱口福。比较著名的三黄鸡品种有：广西出产的古典型岑溪三黄鸡、河南出产的正阳三黄鸡、浙江出产的仙居三黄鸡、江苏出产的如东三黄鸡等。其中如东三黄鸡在清代被列为贡品，著名的“叫化鸡”就是以其作为原料制作而成。

北京油鸡

北京油鸡是北京地区特有的地方优良品种，具特殊的外貌“三羽”（即凤头、毛腿和胡子嘴），距今已有300余年的历史，原产地为北京郊区、海淀、定安门、德胜门一带。

据文献记载，清朝时期，李鸿章曾将此鸡贡奉给慈禧太后，从此慈禧太后非油鸡不吃。1988年爱新觉罗·溥杰为北京油鸡题写新名“中华宫廷黄鸡”。

北京油鸡是一种优质的肉蛋兼用鸡种，得益于明、清两代的王公贵族对好鸡肉的大量需求，曾大量养殖过。如今市场上的北京油鸡，为建国后以油鸡为母本进行杂交育种的后代，主要是赤褐羽和黄羽油鸡。相传北京油鸡在过去还有豇豆白色、黑、白和灰色羽毛的类型，但目前已很难见到。北京油鸡在散养过程中，通过采食野草、昆虫、草籽等作为食物，因此鸡肉紧凑丰满，肌间脂肪分布良好，肉质细致，肉味鲜美，适于多种烹调方法。

清远麻鸡

原产于广东省清远市，也叫清远鸡、清远走地鸡。清远麻鸡体型特征可概括为“一楔”、“二细”、“三麻身（母鸡背侧羽毛有细小黑色斑点）”。

清远县内山岗丘陵甚多，青竹成荫，灌木成林，四季常青，昆虫较多。此外，还有大量河涌、水圳，盛产鱼、虾、螺、蚬之类及其副产品，天然食饵丰富，为养鸡提供了较多的动物性蛋白质饲料。再加上清远鸡完全放养在竹林中喝露水吃小虫等原因，整个鸡的体型较小、皮下和肌间脂肪发达、皮薄骨软而自古有名。500天龄以上的老母鸡蛋白质多，脂肪少，尤其适合炖汤。根据《清远县志》记载：“鸡，交通方便，计小贩收买各乡家禽之鸡远销省垣,每年售价数万元。省垣以清远鸡为美，价比别处约高一成。”可见，早在宋代的时候，清远麻鸡就已经为大家所喜爱。1972年美国尼克松总统访华，周恩来总理遍选国内名鸡招待尼克松，最终选中的也是清远鸡。

文昌鸡

以海南文昌市命名的文昌鸡如今算得上是海南的代表性标志之一。文昌鸡的生长过程主要分为两个阶段：坡鸡和上笼。坡鸡，就是鸡苗在海边林地放养成鸡120天的过程，每日与沙滩、绿树、阳光、海风为伴，终日的度假环境让每只鸡都鸡冠挺立、精神抖擞、羽顺毛亮、翅劲矫健。上笼，是文昌鸡品质变化的核心过程，是把坡鸡置于当地一种木制高脚的鸡笼静养30-60天，而这些鸡笼通常会安放在比散养更深更密的树林中。上笼对鸡的喂食极其讲究，每个牧场都有自己独道的配方，但都离不开一种当地特有的白沙，鸡通过砂囊再咀嚼消化腹中的食物。在笼养的过程中，文昌鸡开始发生变化：绒羽消失、体脂变白、皮弹骨脆、身圆股平、毛色鲜艳，只有这样的文昌鸡才算修成正果，否则当地人是不屑一啖的。文昌鸡食的是肉“韧”而非“嫩”，因为“韧”代表着上笼的时间，那是精华的淬炼和肉香的来源。

亮眼挑鸡

想要挑一只好的土鸡其实很容易。由于市场上大部分的鸡都是已经宰杀好的，因此挑鸡只需要从头小、肉白、脚细、皮紧四个方面入手就可以了。

头小：相比“快大鸡”，土鸡的头相对较小，且鸡冠也偏小，颜色红润。

脚细：看“脚”是土鸡最为直观的辨别方法，土鸡的脚细，但却显健硕。且土鸡大多处于放养，喂养时间较长，所以其掌底部会有层厚厚的茧。饲料鸡则不具备这些特点。

皮紧：选土鸡还要看其毛孔。土鸡肤色偏黄、皮下脂肪分布均匀，皮肤薄、紧致，毛孔细，呈网状排列。饲料鸡则皮相对较厚，颜色也更白一些。

肉白：活鸡被宰后，血会放出来，颜色就会发白。如果买整鸡，可以通过刀口辨别，刀口不平整、放血良好的通常为活鸡屠宰。

全鸡宴，

既然过年吃鸡南北不同，TO便特邀南北两派知名大厨，为大家呈上不同风格的两桌全鸡宴，看看哪个更对你的胃口。

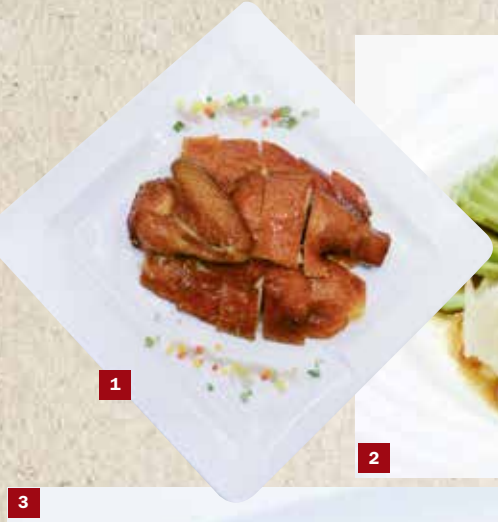
南派·粤风

古志辉
现代粤式料理大师，北京华联(SKP)餐饮管理有限公司北京厨房董事长。30余年时尚精品粤菜经验，带你品味美食哲学。

古志辉：地道最惹味

身为香港人的古志辉师傅自小对鸡非常熟悉，“无鸡不成宴”也是很多广东、香港人的口头禅。过年吃全鸡意味着全家团圆，除此之外，全鸡也是广东人拜神祭祖必不可少的一样贡品。广东人爱吃鸡，因此粤菜中对于鸡的使用，可谓淋漓尽致。多年主理高级粤菜，古志辉师傅深谙其道。

南派一席全鸡宴，讲究的是还原粤菜地道滋味的同时更加贴近现代人的口味。鸡丝通常以凉菜的形式呈现，采用粤菜传统技法烤到皮酥肉嫩的鸡肉切成细条，用意大利香醋调味后，佐以牛油果、西柚和日式酸姜，口感清爽，是稍作改良之后的中餐西做，尤其深得外国食客的喜欢；鸡油花雕蒸金边笋壳鱼是一道吃鸡不见鸡的妙菜。特选的金边笋壳鱼辅以火腿片和玉兰片，再用鸡油和花雕酒一同蒸制。只觉得鸡油和花雕的香味吊出了鱼肉的鲜甜，是“吉庆有余”的完美诠释；招牌菜吊烧脆皮三黄鸡，讲究就讲究在鸡的口感上。广东人吃鸡不怕有一点生，骨肉相连之处的一点点断生感，说明了整只鸡恰到好处，考验的是厨师的多年功力；柠檬汁香酥鸡是典型的酸甜口感的菜，但是又规避了宫保鸡丁用酱方面略显腻的缺点，是适合老人与小孩的用心之作；时下正是广东菜心应季，三黄鸡球加入韭黄同炒，配合广东菜心颇具南方风味，也成为平衡一桌宴席的亮点；三黄鸡与冬菇的香味本已相得益彰，蚝油的使用更是粤菜精髓，配合米饭食用，这一席可谓心满意足。

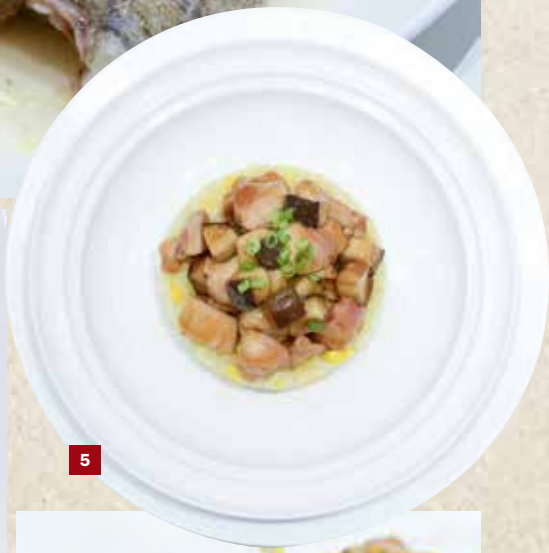


1

2

3

4



5

6

北京厨房
地址：朝阳区建国路87号SKP-6F
电话：6530 7905
营业时间：11:30-14:00，17:30-21:00
人均消费：300元

菜单

1 吊烧脆皮三黄鸡
2 香醋牛油果烤鸡丝
3 鸡油花雕蒸金边笋壳鱼
4 菜心韭黄炒鸡球
5 蚝油香菇鸡球饭
6 柠檬汁香酥鸡

1

2

3

4

5

6

北派·京韵

李冬
瑜舍酒店中餐厅京雅堂行政总厨。地道北京人，表面看很现代，骨子里很传统。

李冬：型厨型菜

京雅堂光是凭着烤鸭就在京城的餐饮界博得超高人气，跟主厨李冬的“轴”密不可分。他光是琢磨烤鸭就琢磨了7年，不为别的，就为了让烤鸭回到“正道儿”上来。李冬做的是创意菜，但绝不走高冷范儿。中餐就是要讲究温度，否则便失去了中餐文化的基础。有这股子劲儿，他的菜就是一句北京话：“讲究”。

北派的全鸡宴虽说根都扎在北京菜的基础上，但在李冬的创意下，强烈的融合风格扑面而来。鸡肝批鲜芒鱼子酱这道菜是特地为全鸡宴而做，鸡肝细腻的口感与水果相互补充，格外适口。鱼子酱的加入丰富了整道菜品的口感，凉菜的定位也最大程度烘托出了鱼子酱的风味；山药与乌鸡一般用于做汤，在京雅堂这道菜变换了形式，通过豆豉的加入，让菜品味道变得厚重，更适合冬季食用，也给了“滋补”全新的诠释空间；茶香辣熏鸡是李冬的自创菜，腌制过的三黄鸡用黄糖茶叶熏到入味，上锅蒸熟后去骨切条，与美人椒等其他配料同炒，辣味与茶香结合下，让人食指大动；鸡头米是苏锡杭一带非常喜欢的食材，但冬季却很少见。用鸡粒炒鸡头米，浓郁的味道弥补了冷冻鸡头米在新鲜度方面的欠缺，但给冬季的餐桌上增添了许多爽口与暖意；料足、火候够，这两点具备的话，煲出好汤不成问题。虫草花响螺炖鸡汤小火煲足6小时以上，汤体清亮，汤料丰富，响螺片大大提升了鸡汤的鲜度，入口通体舒畅。广东传统点心叉烧酥的形式中，包裹咖喱鸡肉的内馅，为一餐画下完美句点。

京雅堂
地址：三里屯路11号三里屯Village-B1层（瑜舍酒店内）
电话：6410 5230
营业时间：12:00-14:30，18:00-22:30
人均消费：260元

菜单

1 鸡肝批鲜芒鱼子酱
2 酸味爆乌鸡
3 茶香辣熏鸡
4 虫草花响螺炖鸡汤
5 鸡头米炒鸡粒
6 咖喱鸡肉酥

第一道
鲜到咬舌头

海南扇鸡焖花螺：海南扇鸡158元/只，298元/只，海南花螺：49元/半斤，98元/斤

海南扇鸡焖花螺

香港人蔡佳俊在烹饪方面颇有自己的心得。“表哥羊鸡火锅专门店”虽然开在一处毫不起眼的小巷子里，但却丝毫不影响食客盈门，细问之下大多是专程慕名而来。鸡肉焖花螺本是闻名新加坡、马来西亚的名菜。蔡佳俊根据经验加以改良，采用海南当地优质土鸡，长时间熬制后鸡汤浓郁，鸡肉吸收花螺的鲜味，简直要鲜得咬掉舌头不放碗。煲内还可根据自己的喜好添加鲍鱼等食材同煮，喝足鸡汤，吃过鸡肉，再涮入秘制响铃、脆鱼鲩，蘸上海鲜酱油、沙姜、姜茸调成的充满海南特色的小料一起吃，寒冷的冬天也能如此销魂。

其他推荐：古法双冬羊腩煲

表哥羊鸡火锅专门店

地址：来广营西路B座8号(近茂宁凯酒店，东风风神专营店对面)

电话： 13683225854

营业时间：11:00-14:30，17:30-22:30

人均消费：150元

扇鸡并不是一个专门的品种，而是指经过阉割的公鸡。广东海南一带习惯吃“扇鸡”。经过阉割的公鸡困在鸡仓里养，不让走动，饲以精料，这样养成的扇鸡体形硕大，毛色靓丽，骨细肉嫩，肉质鲜美，是过冬过年必备的美食佳品。

椰子鸡火锅

椰子，素有“生命树、宝树”之称。海南盛产椰子，于是椰子鸡火锅也随之而生。烹然四季的椰子鸡火锅以海南文昌直采专供的椰青汁为汤底，煮开锅底四分钟，烹煮鸡肉四分钟，关火闷锅两分钟，揭盖即得十分美味。鸡肉分别有三黄鸡和文昌鸡可选，“嫩”选三黄，“弹”选文昌，全凭个人喜好。搭配椰子鸡火锅的蘸料，由来自广东的资深名厨专门调配，精选广东阳江出产的优质黑豆豉加上各种天然香料，历经6小时精熬细炼而得，口感咸鲜喜人，搭配富有广东特色的暖胃沙姜、传统广式火锅的天然辣味来源——新鲜指天椒，以及富含多种维生素的“天然之醋”——新鲜海南小青桔，便组成了天然、清淡、不抢食材本味又能提鲜入味的秘制蘸料。

其他推荐：自制椰子冻、巧手红果藕

烹然四季椰子鸡火锅

地址：东三环北路甲26号楼博瑞大厦（高和萃）2F（近北京青年报社）

电话：6516 7211

营业时间：10:00-22:00

人均消费：140元

正宗的文昌鸡必须要经过“煺鸡”和“上笼”两个阶段，煺鸡最短也要120天的自然放养，上笼是文昌鸡品质变化的核心过程，绒羽消失、体脂变白、皮弹骨脆、身圆肢平、毛色鲜艳，只有这样的皮弹、脂白、肉香的文昌鸡才能上文昌人的饭桌。

文昌椰子鸡：158元

长安葫芦鸡

葫芦鸡是陕西西安市汉族传统名菜，相传始于唐玄宗礼部尚书韦陟的官厨。韦陟讲究，命家厨烹制酥嫩的鸡肉，第一位厨师先炸后煮，结果肉质太老，被鞭打；第二位厨师先煮后炸，但鸡肉不好看，竟被打死；第三位厨师吸取教训，把鸡捆扎起来，先煮后炸，遂成。整道菜制作分为清煮、蒸笼、油炸三道工序。煮时用麻丝将鸡捆好，以保持鸡的整形，完成后不但香醇酥嫩，而且鸡身完整似葫芦，因此而得名，被誉为“关中第一味”。真爱中国餐馆的葫芦鸡选用一斤多的陕西高陵三黄走地童子鸡。上菜时盛在一个巨型的篮形扁圆木匣里，非常有视觉冲击力。食用前服务员会按照传统的方法，将整只鸡切八刀分割好。皮酥肉滑鸡味浓，相当难得、相当好味。

其他推荐：关中凉皮、油泼面

真爱中国餐馆
地址：朝阳区光华东里8号院中海广场北楼5F
电话：6712 1234
营业时间：11:00-14:30，17:00-22:00
人均消费：150元

葫芦鸡的传统选料，是用西安城南三爻村的“僑僑”鸡。这种鸡饲养一年，净重一公斤左右，肉质鲜嫩。其实就是本地一种土鸡，“僑僑”在陕西话中，意为矮小。

第三道
关中第一味

长安葫芦鸡：198元

第四道
酒香四溢

绍兴醉鸡：59元

绍兴醉鸡

作为江浙菜中的经典名菜，绍兴醉鸡烹饪简单但特色鲜明，是农历过年时，当地家家户户餐桌上都必不可少的冷盘菜。绍兴醉鸡通常选用母鸡作为原料，传统的做法是将全鸡处理干净后煮熟，再用绍酒黄酒腌渍几天，吃起来鲜嫩爽口，酒香扑鼻。在江浙一带，人们的习惯也是吃略微带生的鸡肉。鼎泰丰在最初推出这道菜的时候，也沿用了南方的习惯。但随着食客的反馈，如今改良后的鸡肉在熟成程度上更加接近全熟，鸡肉在绍酒中的腌制也较江浙一带相对较短，无论南北的客人都能够更好地兼顾。

其他推荐： 四季烤麸、蟹粉小笼包

鼎泰丰（芳草地店）
地址： 东大桥路9号侨福芳草地LG2-20(世贸天阶对面,蓝岛大厦南侧)
电话： 85626583
营业时间： 周一至周四：11:00-14:30，17:00-21:30，周五至周日/节假日 11:00-21:30
人均消费： 150元

在江浙，人们通常选用当年散养的老母鸡制作绍兴醉鸡，因此鸡肉较外肥嫩油润，香糟芳香扑鼻，浓浓的酒香勾勒出故乡味道的画卷。

第五道
滋补首选

汽锅鸡（原味）：68元/例，22元/位

汽锅鸡

云腾食府的位置并不好找，隐身在小区包围之中的宾馆却大有来头：云南省驻京办事处。因此菜品究竟有多正宗也就不言而喻了。云腾食府汽锅鸡采用正宗云南土鸡制作，采用生态放养，鸡在乡间自己觅食长大，足够的运动让鸡肉颇有嚼劲，口感扎实，鸡肉味浓郁，经得住每一条挑剔舌头的检验。餐厅中还有诸多品类的云南野生菌子，加在原味汽锅鸡中，菌香与鸡香混合，既美味又滋补。为了方便食客，餐厅的汽锅鸡分为大份与单人份。颇具云南风情的环境中，原汁原味的云南美食让你一秒身处云南不思归。

其他推荐： 过桥米线、鲜花饼

云腾食府

地址： 东花市北里东区7、8号楼(东二环辅路明城墙遗址公园东南角)

电话： 67136439，67136437

营业时间： 11:00-14:30，17:00-21:30

人均消费： 80元

相传清朝乾隆年间，乾隆皇帝到临安府(今建水县)巡视，临安知府和厨师每人都要献上一道佳肴。当时，年仅24岁的杨汤幼脑筋，将火锅的原理运用改制成美观的汽锅。乾隆皇帝大悦，并将汽锅带回宫中，从此成为国宴上的一道名菜。汽锅鸡肉质鲜嫩且汤鲜美，具有滋阴补阳的功效。

台式麻油鸡

对于高文麒而言，麻油鸡是一道非常特别的菜，因为他妈妈总是会做来吃。在台湾，麻油鸡是一道很平常的汤菜，家里却不常做。因为按习俗，这道菜通常作为妇女产后坐月子时的补品，要不就是喜获麟儿时，跟着油饭、红蛋一块儿分赠亲朋好友。传统人家极少没事做碗麻油鸡吃的。而台菜餐厅也因为这道菜只是极平常的家常菜，卖不上价，所以大多数菜牌上都没有。其实，老姜、黑芝麻油都是热性的食物，使得麻油鸡具有暖身的效果，冬天来一碗，最是适宜。这道菜除了老姜、米酒之外完全不加其他调味料，最大程度凸显食材本身的鲜甜原味。食用时直接喝汤，下点细面条或拌米饭也不错，食用鸡肉可以蘸点酱油膏。

DIY

食材：（4人份）鸡腿排2个（每个大约1斤）

调味料：黑芝麻油 80 毫升 、台湾红标料理米酒 60 毫升 、老姜150克、水1500毫升

蘸料：台湾金兰酱油膏

做法：1 鸡腿排剁大块（1个腿排平均剁成5块），老姜切大块，拍破。**2** 热锅，倒入黑芝麻油，小火爆香姜块，爆到出香味，表面焦黄。**3** 放入鸡腿排，改大火快速翻炒到鸡肉表面变白，然后淋米酒，继续翻炒均匀。**4** 加水到与食材平，大火烧开，改中小火烧煮，盖上锅盖。**5** 35分钟后关火，焖15分钟即可。

传统的台式麻油鸡，用的是老姜（老姜不是干姜）、黑芝麻油、土鸡、台湾米酒。老姜切大块拍破，土鸡切大块，烧热黑芝麻油，爆香姜块，爆到什么程度？爆到你觉得再爆就要焦了的程度，之后再爆30秒。然后放下土鸡块爆炒，炒到鸡肉表面都变白了，然后加水加米酒（必须是台湾米酒），加到盖过鸡块，大火烧开，盖上锅盖小火焖煮即可。