



梁燕 編著

新手入廚系列

百

變

雞

翼



梁燕 編著

「新手入廚系列」

百變 雞翼



前言

以往，農村以耕種度日，生活比較簡樸。每年，五穀豐收，春節將至，家家都會割雞敬神。在人們的心目中，「雞」的份量相當重要。

現在大部分人都吃過雞翼，是雞不可或缺的美食部分，雞翼不僅繼承了雞的優點，而且更將其發揚光大。雞翼肉質軟滑，製作簡易，烹調方法蒸、煮、炸、釀……多彩多姿，滋味無窮，令人垂涎三尺。

雞翼主要由三部分組成：「雞槌」、「雞中翼」和「雞翼尖」，聰明的商人將其分拆獨立售賣。在烹製過程中，「雞中翼」更容易掌握火候，入口更為方便，而「雞槌」及「雞翼尖」也各有支持者。

每逢假期，在郊野公園的燒烤場內，雞翼成為必然的主角，越來越多的人喜歡上它，真要多謝這一群燒烤的擁護者。現在，幾乎所有的食店都會提供雞翼的菜式。至於居家烹製，大部分家庭主婦也都會在雪櫃中準備一份生雞翼以備不時之需：搭配不同的醬汁或食材製作成數十種不同味道和款式的雞翼，真可謂濃情美意，百味綻放！



目錄

前言 / 3

雞翼的處理方法 / 6

火辣辣

非洲辣雞翼 / 8

三杯雞槌 / 10

紐約香辣黑椒雞翼 / 12

檸汁青芒川辣雞翼 / 14

花椒玫瑰露雞翼 / 16

露斯瑪莉咖喱雞翼 / 18

酸辣貴妃雞翼 / 20

沙茶香雞翼 / 22

雙料墨西哥香辣雞 / 24

蒜茸茄汁焗雞翼 / 26

香噴噴

風沙雞翼 / 28

露斯瑪莉牛油雞翼 / 30

比翼雙飛 / 32

百里香吞拿魚釀雞翼 / 34

印尼炸雞翼 / 36

香蔥花雕雞翼 / 38

鵝肝醬煎釀香雞翼 / 40

醉香雞翼 / 42

麥片香草脆雞翼 / 44

野菌釀雞翼配香草汁 / 46

脆皮茶香雞翼 / 48

啤酒燴雞翼 / 50

香滑芝士焗雞翼 / 52

甜蜜蜜

蜜糖香茅雞翼 / 54
鮮果皮茸洋葱雞翼 / 56
可樂雞翼 / 58
果醬香煎雞翼 / 60
泰式九層塔雞翼尖 / 62
味噌南瓜魚乾雞翼尖 / 64
日式清酒焗香雞翼 / 66
蜜汁梅子洋葱雞翼 / 68
南乳燒雞翼 / 70
蜜桃茸燒雞翼 / 72

酸咪咪

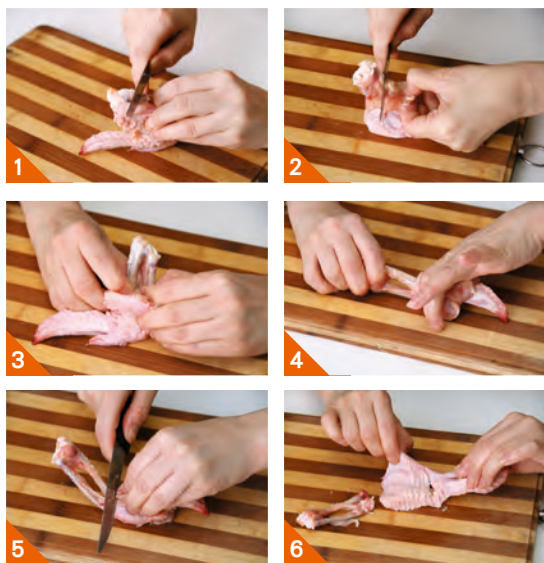
芝士釀雞翼 / 74
香芒雞翼 / 76
話梅雞翼 / 78
紅酒燴雞翅 / 80
香檸牛油雞翼 / 82
意大利檸檬黑椒雞翼 / 84
四川怪味雞翼 / 86

雞翼的處理方法

法雞翼快速解凍法

1. 用自來水直接沖洗雞翼，可令雞翼快速解凍。
2. 將雞翼浸於鹽水中，有助加速解凍。
3. 將雞翼放進微波爐內，按下解凍掣，即可迅速解凍。

雞全翼去骨法



1. 雞全翼先解凍。切去雞翅部分，在雞翼頂部，即比較大的位置用小刀剝去雞翼的根。
2. 沿着雞翼的骨向下剝。
3. 將雞肉連皮向下推。
4. 將雞翼的肉和骨用刀切開。
5. 保留雞翼尖部分，將雞翼的肉從外向內翻入。
6. 洗淨雞翼後瀝乾水分，即可加入醃料。

雞中翼去骨法



1. 雞中翼先解凍。在雞翼頂部，即比較大的位置用小刀剝去雞翼的根。
2. 沿着雞翼的骨向下剝。
3. 將雞肉連皮向下推。
4. 將雞翼的肉和骨用刀切開。
5. 將雞翼的肉從外向內翻入。
6. 洗淨雞翼後瀝乾水分，即可加入醃料。

去除雪藏味的方法

醃雞翼時加入適量酒、胡椒粉拌勻，便可去除雪藏味。

2~4人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes



材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻
紅蘿蔔 1/2 個
薯仔 1 個
洋蔥 1 個
乾蔥 1 粒
紅辣椒 2 隻

8 chicken mid-joint wings
1/2 carrot
1 potato
1 onion
1 clove shallot
2 red chilies

非洲辣雞翼

African Spicy Chicken Wings

醃料 | Marinade

生抽 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
1 tsp light soy sauce
1/2 tsp sugar

汁料 | Sauce

黑胡椒 2 茶匙
鹽 1 1/2 茶匙
水 1/2 杯
2 tsps black pepper
1 1/2 tsps salt
1/2 cup water

入廚貼士 | Cooking Tips

- 非洲辣雞翼中的薯仔要煮得爽口。
- Potatoes in making African Spicy Chicken Wings should be crunchy.

做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分。
 2. 紅蘿蔔、薯仔分別洗淨，去皮切粒；洋蔥去衣，洗淨，切粒。
 3. 燒熱油鑊，下雞翼煎至金黃，盛起隔油備用。
 4. 燒熱油鑊，爆香乾蔥、洋蔥和紅辣椒，下汁料煮 15 分鐘，最後放入薯仔、雞翼，煮至薯仔略脆即可。
1. Rinse chicken wings well and drain.
 2. Wash carrot and potato well, peel and dice. Wash onion well, remove skin and dice.
 3. Heat wok with oil, fry chicken wings until golden. Dish up and drain excess oil, set aside.
 4. Heat wok with oil, stir-fry shallot, onion and red chilies. Add in sauce and cook for 15 minutes. Put in potato and chicken and cook until potato is done.

三杯雞槌

Three Cups Drumsticks

材料 | Ingredients

雞槌 8 隻	8 drumsticks
蒜片 5 粒量	5 cloves sliced garlic
薑 2 片	2 slices ginger
紅辣椒絲 1 隻量	1 shredded red chili
九層塔 10 片	10 pieces basils

2~4人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes



調味料 | Marinade

酒 1/2 杯	1/2 cup wine
生抽 3 湯匙	3 tbsps light soy sauce
麻油 3 湯匙	3 tbsps sesame oil
糖 1 茶匙	1 tsp sugar
鹽 1/2 茶匙	1/2 tsp salt
水 1/2 杯	1/2 cup water
胡椒粉少許	pepper powder

做法 | Method

1. 雞槌洗淨，瀝乾水分，汆水。
 2. 燒熱油鑊，下雞槌炸至金黃，盛起隔油備用。
 3. 燒熱油鑊，爆香薑片、蒜片和紅辣椒絲，加入雞槌和調味料炒勻至汁料濃稠，加入九層塔炒勻即可。
1. Rinse drumsticks well, drain and scald.
 2. Heat wok with oil, deep-fry drumsticks until golden, dish up and drain excess oil, set aside.
 3. Heat wok with oil, stir-fry ginger, garlic and red chili until fragrant. Add in drumsticks and seasonings, stir-fry until sauce thickens, add in basil and stir well, serve.

紐約香辣黑椒雞翼

Baked Black Pepper Chicken Wings
in New York Style

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻

辣椒仔辣汁 1/2 杯

牛油 4 湯匙

8 chicken mid-joint wings

1/2 cup Tabasco

4 tbsps butter

2~4 人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes





調味料 | Seasonings

麵粉 1 杯

蒜粉 1 茶匙

黑胡椒粉 1 茶匙

鹽 1/2 茶匙

1 cup flour

1 tsp garlic powder

1 tsp black pepper powder

1/2 tsp salt

入廚貼士 | Cooking Tips

- 辣椒仔辣汁可以 Hot Sauce 代替。
- Tabasco could be replaced by Hot Sauce.

做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分。
2. 預熱焗爐至 200°C。
3. 將調味料混合，把雞翼均勻地沾上調味料，排放在已掃油的焗盤上，焗 20 分鐘至金黃色。
4. 以慢火融化牛油，加入辣醬，再加入焗好的雞翼拌勻，讓辣醬均勻沾在表面即成。

1. Rinse chicken wings well and drain.
2. Preheat an oven to 200 °C .
3. Mix all the seasonings well and dip chicken wings with seasonings evenly. Arrange onto a greased baking tray and bake for 20 minutes until golden.
4. Melt butter over low heat, add in Tabasco. And stir well with cooked chicken wings until the sauce is evenly coated, serve.

檸汁青芒川辣雞翼

Spicy Chicken Wings with Lemon
Juice and Thai Mango

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻

泰國青芒果 1 個

車厘茄 10 粒

8 chicken mid-joint wings

1 Thai mango

10 cherry tomatoes

2~4 人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes





○○○ 醃料 | Marinade

花椒粉 1 湯匙	1 tbsp Chinese red pepper powder
黑胡椒醬 1/2 湯匙	1/2 tbsp black pepper paste
麻油 1/2 湯匙	1/2 tbsp sesame oil
糖 2 茶匙	2 tsps sugar
鹽 2 茶匙	2 tsps salt

○○○ 調味料 | Seasonings

紅辣椒 (切碎) 1 隻	1 chopped red chili
魚露 1 1/2 湯匙	1 1/2 tbsps fish sauce
檸檬汁 1 1/2 湯匙	1 1/2 tbsps lemon juice
糖 1 湯匙	1 tbsp sugar

○○○ 做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
 2. 泰國青芒果洗淨，去皮，去核，刨絲。
 3. 車厘茄洗淨，開邊。
 4. 燒熱油鑊，將雞翼煎至金黃熟透，盛起隔油備用。
 5. 燒熱油鑊，用慢火煮滾調味料，加入青芒果絲、車厘茄，淋在雞翼上，即成。
-
1. Rinse chicken wings well and drain. Marinate for 30 minutes.
 2. Wash Thai mango well, removes skin and seed, shred.
 3. Wash cherry tomatoes well, cut into halves.
 4. Heat wok with oil, fry chicken wings until golden and done, dish up and drain excess oil, set aside.
 5. Heat wok with oil, bring seasonings to a boil over low heat, add in shredded Thai mango and cherry tomatoes. Pour onto chicken wings and serve.



2~4 人
Serves 2~4

15~20 分鐘
15~20 minutes

花椒玫瑰露雞翼

Chicken Wings with Red Pepper
and Rose Wine Sauce

材料 | Ingredients

- 雞中翼 8 隻
- 辣椒仔辣汁 3 湯匙
- 玫瑰露 1/2 杯
- 花椒 8 粒
- 薑 5 片
- 鹽 2 茶匙
- 8 chicken mid-joint wings
- 3 tbsps Tabasco
- 1/2 cup rose wine
- 8 cloves Chinese red pepper
- 5 slices ginger
- 2 tsps salt

做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分。
 2. 燒滾水，加入薑和鹽，把雞翼浸至熟透，瀝乾水分，置大碗中備用。
 3. 燒熱油鑊，爆香花椒，加入酒和辣椒仔辣汁拌勻煮滾，拌入雞翼中，待涼後，加蓋，置於雪櫃內醃 8 小時，即可。
1. Rinse chicken wings and drain.
 2. Bring water to a boil, add in ginger and salt, soak chicken wings until done. Drain and put in a big bowl, set aside.
 3. Heat wok with oil, stir-fry Chinese red pepper until fragrant, add in wine and Tabasco, stir well and bring to a boil, pour into chicken wings. Leave to cool, cover and put into the refrigerator, marinate for 8 hours and serve.

2~4 人
Serves 2~4

15~20 分鐘
15~20 minutes



露斯瑪莉咖喱雞翼

Curry Chicken Wings with Rosemary

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻

紅蘿蔔 1 個

薯仔 1 個

8 chicken mid-joint wings

1 carrot

1 potato

醃料 | Marinade

酒 2 茶匙

糖 1/2 茶匙

鹽 1/2 茶匙

2 tsps wine

1/2 tsp sugar

1/2 tsp salt

汁料 | Sauce

茄汁 8 湯匙	8 tbsps ketchup
紹酒 3 茶匙	3 tsps Shaoxing wine
老抽 3 茶匙	3 tsps dark soy sauce
生抽 2 茶匙	2 tsps light soy sauce
糖 2 茶匙	2 tsps sugar
白醋 2 茶匙	2 tsps white vinegar
咖喱粉 2 茶匙	2 tsps curry powder
鹽 1/2 茶匙	1/2 tsp salt
露斯瑪莉 少許	rosemary
胡椒粉 少許	pepper powder
水 1 杯	1 cup water

做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
 2. 紅蘿蔔、薯仔洗淨，去皮，切件。
 3. 燒熱油鑊，將雞翼煎至金黃，加入紅蘿蔔、薯仔和汁料同燜至雞翼熟透即可。
1. Rinse chicken wings well and drain. Marinate for 30 minutes.
 2. Wash carrot and potato well, peel and cut into pieces.
 3. Heat wok with oil, fry chicken wings until golden. Add in carrot, potato and sauce, stew until chicken wings are done, serve.

酸辣貴妃雞翼

Stewed Chicken Wings with Hot and Sour Sauce

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻
紅蘿蔔 1 條
洋蔥 1 個
葱段 1 棵量
薑 2 片
蒜茸 1 茶匙
乾蔥茸 1 茶匙

8 chicken mid-joint wings
1 carrot
1 onion
1 stalk sectioned spring onion
2 slices ginger
1 tsp minced garlic
1 tsp minced shallot



2~4 人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes



○○○ 醃料 | Marinade

生抽 1 湯匙	1 tbsp light soy sauce
酒 1 茶匙	1 tsp wine
胡椒粉少許	pepper powder

○○○ 汁料 | Sauce

茄汁 3 湯匙	3 tbsps ketchup
生抽 1/2 湯匙	1/2 tbsp light soy sauce
豆瓣醬 2 茶匙	2 tsps broad bean paste
糖 1 1/2 茶匙	1 1/2 tsps sugar
鹽 1/4 茶匙	1/4 tsp salt
水 1/2 杯	1/2 cup water
麻油少許	sesame oil

○○○ 做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
 2. 紅蘿蔔洗淨，切塊；洋葱洗淨，去皮，切塊。
 3. 雞翼、洋葱分別泡油備用。
 4. 燒熱油鑊，爆香薑、蒜茸、乾葱茸，雞翼回鑊，澆酒，加入汁料（麻油除外）、紅蘿蔔、洋葱和葱段，加蓋煮至汁液濃稠，下麻油拌炒勻即可。
1. Rinse chicken wings well and drain. Marinate for 30 minutes.
 2. Wash carrot well and cut into pieces. Wash onion well, peel and cut into pieces.
 3. Scald chicken wings and onion in warm oil respectively, set aside.
 4. Heat wok with oil, stir-fry ginger, garlic and shallot until fragrant. Return chicken wings into wok, sizzle with wine, and add in sauce (except sesame oil), carrot, onion and spring onion, cover and cook until sauce thickens. Add in sesame oil and stir-fry, serve.

沙茶香雞翼

Baked Chicken Wings with
Sa Cha Sauce

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻

8 chicken mid-joint wings

2~4 人
Serves 2~4

30~35 分鐘
30~35 minutes



○○ 醃料 | Marinade

蒜茸 2 湯匙	2 tbsps minced garlic
沙茶醬 2 1/2 茶匙	2 1/2 tps Sa Cha sauce
鹽 1/2 茶匙	1/2 tsp salt
糖 1/2 茶匙	1/2 tsp sugar
酒 1/2 茶匙	1/2 tsp wine
胡椒粉少許	pepper powder

○○ 做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
 2. 預熱焗爐至 200°C。
 3. 將雞翼排在焗盤上，置於焗爐內焗 30 分鐘即成。
1. Rinse chicken wings well and drain. Marinate for 30 minutes.
 2. Preheat oven to 200°C.
 3. Arrange chicken wings onto a bake tray, put into oven and bake for 30 minutes, serve.

2~4 人
Serves 2~4

20~25 分鐘
20~25 minutes



雙料墨西哥香辣雞

Spicy Chicken Wings with Twin
Sauce in Mexican Style

材料 | Ingredients

雞腿 5 隻
雞中翼 5 隻
5 drumsticks
5 chicken mid-joint wings

醃料 | Marinade

鹽 1/2 茶匙
酒 1/2 茶匙
胡椒粉少許
1/2 tsp salt
1/2 wine
pepper powder



汁料 | Sauce

- (1) 墨西哥路易斯安那辣醬 1/2 杯
溶牛油 2 湯匙
蒜粉 1 茶匙
- (2) 美式燒烤汁 5 湯匙
辣椒粉 1/2 茶匙
- (1) 1/2 cup Louisiana hot sauce
2 tbsps melted butter
1 tsp garlic powder
- (2) 5 tbsps American barbecue sauce
1/2 tsp chili powder

做法 | Method

1. 雞翼和雞槌洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
2. 燒熱油鑊，將雞翼和雞槌炸至金黃熟透，盛起隔油備用。
3. 拌勻汁料 (1)，將雞翼沾滿汁液，上碟。
4. 將雞槌沾上拌勻的汁料 (2)，上碟，即成。
1. Rinse chicken wings and drumsticks well and drain. Marinate for 30 minutes.
2. Heat wok with oil, deep-fry chicken wings and drumsticks until golden and done. Dish up and drain excess oil, set aside.
3. Stir well sauce (1), dip chicken wings with sauce (1), arrange onto the plate.
4. Stir well sauce (2), dip drumsticks with sauce (2), arrange onto the plate and serve.

入廚貼士 | Cooking Tips

- 墨西哥路易斯安那辣醬和美式燒烤汁可在大型超級市場購買。
- Louisiana hot sauce and American barbecue sauce could be bought from superstores.

蒜茸茄汁焗雞翼

Baked Chicken Wings with
Minced Garlic and Ketchup

材料 | Ingredients

雞中翼 8 隻

8 chicken mid-joint wings



2~4 人
Serves 2~4

30~35 分鐘
30~35 minutes

○○ 醃料 | Marinade

茄汁 5 湯匙	5 tbsps ketchup
蒜茸 2 湯匙	2 tbsps minced garlic
糖 1 1/2 茶匙	1 1/2 tsp sugar
辣椒粉 1 茶匙	1 tsp red chili powder
酒 1 茶匙	1 tsp wine
鹽 1/2 茶匙	1/2 tsp salt
胡椒粉少許	pepper powder

○○ 做法 | Method

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃 30 分鐘。
 2. 預熱焗爐至 200°C。
 3. 將雞翼排放在已掃油的焗盤上，焗 20 分鐘，再翻轉另一面焗 10 分鐘至金黃色即成。
1. Rinse chicken wings well and drain. Marinate for 30 minutes.
 2. Preheat an oven to 200°C。
 3. Arrange chicken wings onto a greased baking tray. Bake for 20 minutes, turn over and bake for another 10 minutes until golden.

百變雞翼

編著
梁燕

編輯
Pheona Tse

美術設計
Venus Lo

排版
Wing Yeung

翻譯
劉海雯

攝影
Fanny

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二零一八年四月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-6703-4



萬里機構



萬里 Facebook

雞翼肉質軟滑，製作簡易，烹調方法蒸、煮、炸、釀……多彩多姿，滋味無窮，令人垂涎三尺。

大部分家庭主婦也都會在雪櫃中準備一份生雞翼以備不時之需：搭配不同的醬汁或食材製作成數十種不同味道和款式的雞翼，真可謂濃情美意，百味綻放！



網上書店



超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-6703-4



9 789621 467034



聯合出版集團

HK\$48.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜