

美味
秘訣

1. 雞的大小

外酥內嫩多汁，是美味烤雞的標準。要想烤好雞，首先選用大小適中的雞；避免烤焦或不熟，可從2Kg的雞開始嘗試。



2. 棉線 & 麵粉

想要烤雞外觀大方美觀，可用料理棉線把雞捆好，烤約40分鐘後，雞骨架定型，再剪掉棉線，以免雞大腿內側肉不熟。



迷迭香烤雞佐烤蔬果

加上蔬菜一起烘烤，可以同時完成美味的烤蔬菜；同時，蔬菜受熱會釋放水分，可軟化烤盤沾黏的雞油渣，避免燒焦。

食材

雞(2Kg)1隻、迷迭香1小把。
醃料：迷迭香末1大匙、橄欖油2大匙、大蒜末2小匙、醬油2小匙、海鹽1小匙、黑胡椒1/2小匙。

作法

- ①混合醃料材料，攪拌融合，均勻抹在春雞肚內面，靜置約1~2小時。
- ②以棉線將春雞的身體與雙腳綁牢，麵粉均勻拍抹在雞的表面。
- ③以200攝氏度預熱烤箱。
- ④熱油鍋，把雞放入鍋中，表面煎至金黃，然後將煎好的春雞送入烤箱，烤約20~30分鐘，即可出爐(烤雞的溫度與時間依據自家烤箱的火力強度而定)。
- ⑤煮醬汁：將烤盤與煎鍋裡剩餘的雞汁混合在一起，加上巴薩米克醋，以小火加熱，稍微收稠，即加入鮮奶油與奶油，再繼續煮，煮滾即可熄火。
- ⑥食用前，淋上醬汁，風味極佳。



3. 溫度 & 時間

依自家烤箱特性決定烤雞時間。溫度的量測部位以雞大腿、胸腔、雞胸為主，約達70攝氏度即安全，兼具熟透與軟嫩。



4. 烤雞風味

選擇不同醃料，烤雞就具有不同的風味。從簡單的鹽漬到搭配天然香草，或是特殊調味的烤雞醃料，都各有美味特色。

節慶
飲食

聖誕烤雞



文 | 斯玫

迎接一年一度的聖誕節，香噴噴的烤全雞及應景配菜、醬料，是聖誕餐桌的亮點。

本文圖片：ADOBE STOCK



蔓越莓沾醬

襯托烤雞的鮮香，柑桔、蔓越莓等酸香水果，都是絕佳選擇，猶如紅寶石的蔓越莓醬，在聖誕節餐桌上更是非常應景。

食材

蔓越莓100g(洗淨、瀝乾)、檸檬汁1大匙、砂糖50g、水50c.c。
容器：高溫煮沸晾乾的玻璃瓶。

作法

- ①混合所有食材，以小火煮滾，持續攪拌，以免燒焦。
- ②煮至蔓越莓膨脹，破裂軟化，湯汁濃稠，即可熄火。
- ③室溫保存必須將果醬趁熱倒入玻璃瓶，蓋子旋緊，瓶子倒放，直到完全冷卻才可以放正。



烤雞肉汁醬

善用烤雞的油脂及肉汁，烹調成滋味豐富的醬汁，可襯托烤雞肉的口感，更加滋潤。多做些冷凍保存，方便日後使用。

食材

烤雞油脂、麵粉、肉汁或高湯，比例約1:1:6。
調料：鹽、黑胡椒適量

作法

- ①油脂放煎鍋中，以小火加熱；添加麵粉，攪拌凝結鍋裡的油脂。
- ②最後加入肉汁或高湯，攪拌均勻，以小火收汁至濃稠，依口味加鹽和黑胡椒粉調味。
- ②防止烤盤底油脂烤焦，可先加些蔬菜在盤中，例如：洋蔥、紅蘿蔔等。



烤雞餡料

烤雞大餐少不了經典配菜——吸飽肉汁的烤雞餡料，但為了避免烤雞不易熟透，可不將餡料填入雞腹，單獨烘烤。

食材

厚片吐司3片、洋蔥1個、韭蔥1支、西洋芹200g、百里香1株、白酒3大匙、雞蛋2個、培根粒2大匙、葡萄乾、核桃適量。

作法

- ①以200攝氏度預熱烤箱；蔬果食材、吐司切丁備用。
- ②小火融化奶油，放白酒；加蔬菜丁炒均勻；加上其他食材，均勻放入烤盤，蛋汁淋表面。
- ③表層烤至酥脆焦香即可。

蠟燭：ADOBE STOCK；雞腿圖片：WINNIE WANG

動手做做看

烤雞腿

文 | 山平

很快就要到聖誕節了，有個美味醬料配方，可以自己製作烤雞腿，和家人朋友分享，共度美好時光。

詳見
視頻

1

→

2

→

3

→

4



劃開雞腿

在超市選擇肥厚新鮮雞腿1支，將雞腿洗淨，在腿骨兩側肉最厚的地方用刀劃開，這樣便於入味，也容易烤熟。



醃製雞腿

將蠔油、醬油、食鹽、白糖、胡椒粉、料酒均勻攪拌，製作醬料。醬料均勻抹到雞腿上，放入冰箱，醃製1~2天。



烤雞腿1

用錫箔紙包好雞腿，放入烤籃，固定住。進烤箱，烤15分鐘。烤雞腿的溫度與時間，可據自家烤箱火力強度而定。



烤雞腿2

15分鐘後，取出雞腿，刷上剩餘醬料。如果想烤得香香脆脆，還可以再刷一層香油，然後再烤10分鐘。