



# 白斩鸡

## 上海人都馋的味道

白斩鸡，承载着许多上海人的味觉记忆。上海人的餐桌，上座率最高的不是炸鸡、海南鸡，而是清清爽爽、鲜嫩香滑的白斩鸡。一口下去，很有幸福感！那么，有关白斩鸡的历史是什么？在店里还有哪些配套主食？跟着笔者了解一下吧。

★  
时令美食



### 60年老店 游客慕名而来

传闻在1940年，一名16岁的绍兴青年初来上海，提着扁担和篮子沿街叫卖。最终攒下了一笔钱，在市中心开了家鸡粥铺。当时街边有很多小混混，时不时就来店里蹭吃蹭喝，终于在一次抢夺之中鸡被扔到了地上。

绍兴青年愤愤地将鸡放入冰冷的井水里冲洗。让人没想到的是，第二天那些人毕恭毕敬地回来，只想再吃一次冷水洗过的鸡。就此，“小绍兴”过冰水的白斩

鸡，成了上海一道很有名的家常菜。

时至今日，顺着云南南路，就能看到一家叫作“上海小绍兴”的店。店面不大，门口停着很多车。推开店门，里面非常热闹，经常会排队，也有很多外地和外国游客慕名而来。

在店门口，顾客可根据个人偏好向师傅提出具体需求，要一整只鸡或者半只，师傅都会根据要求切好给顾客。

### 配套主食 鸡粥鸡汤面

如今，在老上海人的眼里，一盘白斩鸡，一碟酱油鲜姜，可以说是吃鸡的标准。每逢佳节，家里总是会买上一份白斩鸡来招待客人，配上秘制的姜蒜酱油，喝上两口老酒，围在圆桌旁洽谈甚欢。

王大爷平时喜欢去家附近的“泰煌鸡”，点上几盘招牌菜，和三五好友聊聊天。他说：“就是喜欢这个味道。”

自1999年开业，“泰煌鸡”至今已有20年，连锁分店有50多家。据店里工作人员说，“‘泰煌鸡’的白斩鸡得过‘老上海风味经典名菜’的称号。”

店里的厨师表示，每块鸡肉宽度要保持在1厘米左右，大小适中，这样便于顾客食用。切完后，再刷上一层香油，可以更好地锁住肉质的鲜嫩。

店里还有鸡粥、鸡汤面、冷菜等。12元一碗的鸡汤面，加入鸡汤作为汤底，让原有的汤面变得十分鲜美。除了白斩鸡，在中午，这些配套主食是很多附近上班族的选择。王小姐表示：“人均30元就可以吃得很饱，午饭经常在这里解决。”



### 菜的灵魂 调配好蘸料

李白曾经写道“烹上十分绿醪酒，盘中一味黄金鸡”。让李白不惜笔墨夸赞的白斩鸡，好吃的关键是要搭配一款调配比例恰到好处的蘸料。

可以说一盘好吃的白斩鸡，百分之五十在于食材，还有另一半则是蘸料的功劳了，好的蘸料是这道菜的灵魂。

每一家的酱料都不尽相同，有秘制的，有经年传承下来的配方，酱料会把鸡肉的香味都衬托出来了。

有人如此比喻，“如果说生姜、白汤、黄酒再加些醋是大闸蟹的味道，那么老黄姜末、大蒜再加些佐料便是白斩鸡的味道。”



### 美食DIY

#### 在家也能做出 白斩鸡

##### ●材料

土鸡1只，姜片3片，葱段10克。

蘸酱50毫升，素蚝油50毫升，酱油膏少许，糖少许，香油少许，蒜末少许，辣椒末少许，米酒1大匙。

##### ●做法

1、土鸡洗净、去毛，沥干后放入沸水中氽烫，再捞出沥干，备用。

2、接着重复放入沸水中氽烫，再捞出沥干的动作，重复来回约3至4次后，取出沥干备用。

3、将做法2的鸡放入装有冰块的盆中，用冰块将整只鸡外皮冰镇冷却，再放回原锅中，加入米酒、姜片及葱段，以中火煮约15分钟后熄火，盖上盖子续焖约30分钟。

4、取做法3中150毫升的鸡汤，加入其余蘸酱调匀，即为白斩鸡蘸酱。

5、将做法3的鸡肉取出，待凉后剥块盛盘，食用时搭配做法4的白斩鸡蘸酱即可。

本版撰文/谢静怡