



多知多用、 「雞肉」的各個部位。

選擇適合各種料理的「部位」。

「雞肉」分為雞翅膀、雞排、里肌肉、腿肉、雞皮等部位。在肉質的柔軟程度、脂肪含量、鮮味濃淡等方面各具特色。配合油炸、煮、燒烤等烹調方式選擇合適部位的雞肉，定能將雞肉料理的美味發揮得淋漓盡致。



① 翅膀

分為翅尖與翅腿。翅尖的肉雖然較少，但膠原蛋白與脂肪較多，適合燉煮或油炸。翅腿的脂肪較少且肉質柔軟，適合快炒或油炸。



② 雞排

脂肪較少且肉質較柔軟。除了適合油炸或炸成雞扒等之外，如用來蒸煮則口味清爽。



③ 腿肉

雖然肉質稍硬，肌肉較多，但帶有脂肪，味道濃厚。帶骨腿肉可以用來燉煎、做炸雞腿等，無骨腿肉則可油炸、燉煮、快炒等，用途相當廣泛。



④ 里肌肉

肉質柔軟、脂肪較少且味道清淡。除了適合油炸等之外，焯熟後的雞肉還可以用於清蒸、沙律、涼拌等。



⑤ 雞皮

特徵是脂肪含量較多、口味濃厚香醇。適合做烤雞肉、網燒、快炒、燉煮以及涼拌。

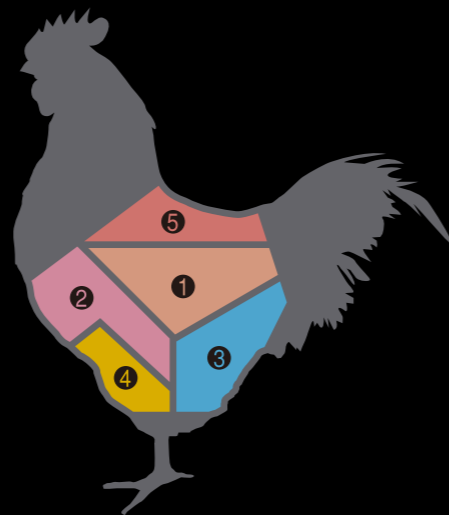
燒烤



推薦部位

① 翅膀 ② 雞排 ③ 腿肉 ④ 里肌肉 ⑤ 雞皮

日本產雞肉的「雞排」或「腿肉」等，具有肉質飽滿、美味且恰到好處的咬勁。可廣泛用於各種料理，尤其是「雞排」的脂肪較少味清淡，適合做烤雞肉或嫩煎雞肉等燒烤料理。如果是烤雞或帶骨烤雞肉，在燒烤之前可先仔細調味，使之滲入雞肉，以增加鮮美程度。



照燒雞翅尖

【推薦部位】

燒烤成焦糖色的雞翅尖，不但皮香多汁，還能品嚐膠原蛋白所滲透出的美味，以及日本產雞肉特有的彈牙口感。

翅膀

雞排

腿肉

材料

雞翅尖：10支
大蒜：2片
醃汁
醬油：50ml
味醂：50ml
沙律油：適量

製作方法

1. 醃翅尖。將翅尖放入容器擺好後，淋上醃汁。大蒜連皮拍碎後加入，同時翻轉翅尖兩三次，再放進雪櫃1小時醃入味。
2. 焗爐調到250度，焗8~10分鐘。