



三杯鸡。 记者李尚文/图

人间烟火气，最抚凡人心。在众多家常菜中，三杯鸡凭借极简的配料和醇厚的风味，跨越地域界限，成为无数人记忆深处的味觉符号。它没有繁复的工序，仅靠“三杯”调料与新鲜鸡肉的碰撞，便将鲜、香、醇、嫩的滋味演绎得淋漓尽致。

# 数百年前那钵鸡 至今香飘百姓家

## 一位私房菜主厨眼中的三杯鸡“简法”哲学

## 01

### 美食有传说 风味满乾坤

每一道经典美食背后，往往都藏着一段动人的往事，三杯鸡也不例外。关于它的起源，流传最广的说法是与民族英雄文天祥有关，这也让这道家常菜多了一份人文的温度。

相传南宋末年，文天祥抗元兵败被俘，囚于大都。一位年过七旬的江西老婆婆，提着家中仅有的一只鸡和一壶米酒，想去狱中祭奠这位为国捐躯的丞相——当时民间误传他已就义。在狱中，她竟意外见到尚在人世的文天祥，不禁悲喜交加。因狱中炊具简陋，他和狱卒只好将鸡宰杀切块，放入土钵中，倒入3杯米酒，撒上少许盐，用小火慢煨。后来，那位狱卒回到老家，每逢文天祥祭日便沿用此法祭奠，这便成了三杯鸡最早的雏形。

随着时间流转，三杯鸡的做法不断演变。最初只用3杯米酒，后来逐渐加入酱油和麻油，形成如今“三杯”的经典搭配。这道菜也从江西民间风味流传至各地，成为兼具历史底蕴与烟火气息的美食。

历经数百年传承，三杯鸡早已褪去悲情的色彩，成为寻常百姓餐桌上的家常美味，承载着家人的牵挂与朋友相聚的温情，每一口都藏着岁月的沉淀。

## 02

### 三杯鸡的秘密全在敢不敢「简」

从最初的“三杯米酒”到如今的1杯米酒、1杯酱油、1杯香油，三杯鸡的调料虽经演变，但始终守住“三杯”的规矩。这看似简单的三味调料，却蕴含着中国烹饪的深刻哲理。

“现在的三杯鸡，很多人把它复杂化了。其实检验这道菜好不好，就看你敢不敢守住‘三杯’的规矩。”在沙海路一家私房菜馆里，主厨陈旭东师傅这样说。他介绍，这道菜最大的特点在于其独特的烹饪方式——无水烹制。将鸡块放入砂钵，不添加一滴水，仅靠一杯米酒、一杯酱油和一

杯香油，通过小火慢焗，让热量逼着调料之味渗入鸡肉的每一寸肌理，同时激发出鸡肉本身的汁水。

“米酒不仅去腥增香，还能让肉质更鲜嫩；酱油是咸味和色泽的来源；香油则是载体，带着米酒的醇香和酱油的酱香，一同渗入鸡肉的每一个细胞。”陈师傅解释。

正因如此，成菜后的三杯鸡色泽酱红油亮，入口先是浓郁的脂香和酱香，随后是米酒那独特的发酵香气在口腔中散开。鸡肉既嫩滑，又因无水焗制而肉质紧实，富有嚼劲。

## 03

### 分毫不差「三杯」比例的现场教学

介绍完总体特点，陈师傅开始拆解最关键也最容易出错的步骤——“三杯”比例的运用与火候的初始博弈。

“‘三杯’只是一个大概比例，不是让你真拿个喝水的杯子去量。”陈师傅拿出中式炒勺，“一只2斤左右的嫩鸡，配比大约是8钱米酒、4钱酱油、少许糖，最后才是香油。”

他强调，做法中最有特点的一环，在于香油的“分段使用”。

“很多人上来就把香油倒锅里烧得冒烟，这是错的。香油不耐高温，大火猛烧会发苦。”陈师傅开始示范。他先起锅，倒入少许植物油，小火煸香姜片，焗到干

瘪卷曲，颜色金黄。

接着放入整粒蒜瓣和辣椒段，继续煸炒。然后将焯过水的鸡块倒入，大火翻炒至鸡皮收缩微黄。此时，他拿起米酒瓶，沿锅边倒入第一杯料——米酒，“啞啦”一声，酒香瞬间升腾。

“现在放酱油。”他倒入酱油翻炒均匀，“注意看，锅里依然没有水。现在加一点糖平衡咸味。”他加入几块冰糖翻炒。

“现在，才是用香油的时机。”他淋入预留的一半香油，快速翻匀，盖上锅盖，转微火焗15分钟。“用最小最小的火，让热量在锅里慢慢循环，逼出鸡肉本身的水分，和这三杯料完美融合。”

## 04

### 从处理到出锅 每一步都有章可循

鸡肉的处理和火候的掌控，是做好三杯鸡的另一关键。很多人做的鸡肉发柴或有腥味，问题往往就出在这里。

陈师傅强调，新鲜鸡肉是基础，尽量选鲜活现杀的，冷冻鸡肉口感较差。处理鸡肉有三个要点：一是斩块大小均匀，3~4厘米见方的块能保证受热和入味均匀；二是彻底吸干水分，避免煎制时溅油，还能让外皮金黄、锁住汁水；三是不焯水：“焯水会让鸡肉流失水分和营养，导致肉质发柴。用厨房纸吸干水分，再靠煎制和米酒就能彻底去腥。”

如果鸡肉腥味较重，可以斩块后用少许米酒和姜片抓匀，腌制10分钟，这样既能去腥，又能让鸡肉提前吸香。但腌制时间不可过长，否则会影响口感。

火候要遵循“中火煎、小火焗、大火收”的原则。中火煎制，让鸡块两面金黄，不要频繁翻动；小火慢焗，让调料香味充分渗透，肉质软烂，盖上锅盖锁住热气，偶尔晃动锅体防止粘底；大火收汁，让酱汁浓稠地裹住鸡肉，但别收得太干，留一点拌米饭更香。“我做三杯鸡总会多留些酱汁，家里人都爱用它拌米饭。”

三杯鸡能流传至今，不仅因为味道鲜美，更在于它的简单纯粹。不用复杂的调料和高超的技法，只要用心对待食材、掌握关键步骤，就能做出打动人心的味道。