

潮汕鲜切鸡煲 深藏食鲜智慧

记者 冯元春 文/图

烟火人间，风味长存，中国人对一碗热汤的执念，早已融进三餐四季。一方水土养一方滋味，山海相拥的潮汕孕育出独树一帜的饮食美学，当地人恪守“以鲜为尊、以简为上”的烹食准则，不重繁复调味，只求还原食材本真风味。在银川阅彩城的醉鲜阁潮汕鲜切鸡煲（以下简称“醉鲜阁”），用一锅温润醇厚的鸡煲，串联起了南北风味，让西北食客读懂潮汕饮食的温柔底蕴。



涮煮。

01

清鲜为本
岭南人的食鲜智慧

潮汕饮食文化，素来以清鲜为本，药食同源为核心。漫长的海岸线与温润丘陵地貌，造就了潮汕人朴素通透的美食哲学：顶级的食材，从不需要厚重酱料遮掩，时间与火候，便是最好的调味。不同于北方重油重香、浓烈厚重的烹饪方式，潮汕汤锅始终偏爱文火慢煨、细熬慢炖，以耐心萃取食材本身的鲜香。在潮汕的饮食语境里，鸡煲从不是单纯的饱腹佳肴，而是亲友相聚、闲话家常的温情载体。围炉坐定，汤锅咕嘟翻腾，袅袅热气裹挟着清甜香气漫溢开来，人间暖意与烟火温柔相融，便是潮汕人刻在骨子里的生活浪漫。

这两年，很多银川人在醉鲜阁就能遇见这样的潮汕美味。潮汕人把鲜切鸡煲叫作鸡炉，是当地人很日常的聚餐、宵夜选择，一款传统正宗的潮汕鸡煲是不加药材的，汤底只用鸡骨、清水和南姜熬煮，靠食材本身的鲜甜打底。但如今，深谙顺时养生之道的潮汕人，善将山野本草融入日常餐桌，衍生出很多搭配。比如，一款五指毛桃无花果汤底，就很受食客欢迎。五指毛桃是岭南山野独有的风物，自带清雅绵长的椰香，搭配清甜润燥的无花果慢火同熬，是在潮汕流传的经典汤底配方。山野草木的清冽，巧妙中和了鸡肉的醇厚油腻，草本香气层层渗透汤汁，赋予汤底温润悠长的独特层次。

除这些配方外，依托岭南药食同源的饮食智慧，石橄榄、油柑、茯苓等天然食材也常入汤，根据时节调配风味，不添冗余辅料，只求清润滋养。一煲一汤，顺应天时、贴合物性，藏着潮汕人敬畏食材、温柔食鲜的生活智慧。



摆盘精致。



鲜切鸡摆盘。



烫熟即可食用。

02

鲜切为魂 守住食材本味

潮汕鸡煲的精髓，从来不在于汤底的繁复，而在于食材纯粹、鲜度至上。相较于普通炖煮鸡煲，鲜切鸡煲最核心的讲究，便是一个“鲜”字，这也是潮汕美食屹立风味江湖的底气。摒弃冷冻囤货、预制食材的便捷，坚持现点、现处理、现切上桌，是潮汕鸡煲不可撼动的食鲜规矩。

一进醉鲜阁就能发现，通透整洁的就餐空间，恰如潮汕美食低调纯粹的气质，无冗杂装饰，只以烟火滋味动人。点一锅潮汕鲜切鸡煲，不一会儿，鲜切鸡肉就端上了桌，摆盘规整雅致，一盘盘嫩红肉色鲜亮通透，肌理清晰完整，金黄蛋黄点缀提亮色泽，一眼便能看出食材的新鲜品相。新鲜现切的鸡肉锁住了完整汁水与肉质弹性，肌理温润细腻，无腥膻、无柴硬，为后续短时烫涮、激发极致鲜味做好铺垫。

对于外行食客而言，吃鸡煲只需煮熟即可，但在潮汕饮食体系中，吃鸡煲有着一套代代相传的严谨门道。每一桌鸡煲上桌

后，店员都会细致讲解专属食用礼仪，拆解潮汕食鲜的底层逻辑：“咱们潮汕人吃鸡煲，最讲究顺序和火候，绝不能乱吃。很多人一来就下肉、下菜，其实完全浪费了一锅好汤。”

谈及鲜切鸡的核心吃法，店员娓娓道来：“鲜切鸡，有专属的黄金烫涮标准，严格七秒涮煮是关键。鸡肉薄片锁鲜，汤锅必须保持全程滚沸，肉片下锅后计时七秒，肉质由粉嫩转为奶白、微微卷曲，就是最佳口感。多一秒则肉质发柴，少一秒则腥味未散，只有把控好时间，才能吃出口肉最鲜嫩的本味。”

除此之外，潮汕鸡煲的进食顺序更是风味层层递进的关键，店员补充道：“正宗吃法一定是先喝汤、后涮肉、最后煮菜。先品草原本汤，感受食材融合的清润本味，然后涮鲜肉，品尝纯粹肉香，最后待汤底吸饱肉香，下入配菜，让素菜浸透汤汁鲜味。顺序颠倒，整锅汤的层次和风味都会被打乱，这是潮汕人坚守多年的食鲜规矩。”

03

一煲百味 南北相融的烟火风味

粗陶砂锅，是潮汕鸡煲的灵魂容器。砂锅蓄热均匀、锁温持久，文火慢煨间，五指毛桃的香味、无花果的清甜、土鸡的鲜香缓缓交融，不疾不徐熬出一锅醇厚好汤。遵循地道吃法，先盛一碗原汤入口，温润清甜在舌尖化开，草本清香柔和不苦涩，肉香纯粹不油腻，暖意顺着喉咙蔓延全身。

七秒烫涮的鲜切鸡肉，口感堪称绝佳。肉质软嫩弹滑，汁水充盈，入口细腻鲜嫩，最大程度保留了鸡肉的原生鲜香。潮汕本地经典的姜泥蘸料，是鸡肉的最佳搭档，柔和的姜香微微提味，不抢主味、只衬鲜甜，最大程度放大了食材本身的风味，也是潮汕饮食“极简提鲜”的巧妙智慧。

一锅鲜汤，包容万千风味。待鲜肉食尽，汤底愈发浓郁鲜甜，此时下入潮汕豆腐皮、粿条、时令青菜等配菜，素菜充分吸饱鸡汤与草本精华，褪去寡淡，鲜

香味足。桌上搭配的自助小咸菜，咸鲜微辣，刚好中和汤底的清甜，一鲜一咸、一淡一浓，形成恰到好处的味觉平衡。餐后再来一碟温润的潮汕特色甜品，清甜解腻，为整场食鲜体验温柔收尾，尽显潮汕饮食的细腻考究。

在这家小店就餐，可选择潮汕鸡煲搭配特色小食佐餐。一款经典的潮汕腐乳鸡翅，也叫南乳鸡翅，带着独特的腐乳醇香，外皮酥脆金黄，内里鸡肉鲜嫩多汁，香而不腻，是地道的岭南市井风味。浓醇入味的麻辣小龙虾，虾肉紧实Q弹，香辣浓郁，与鸡煲的清润鲜甜形成强烈味觉反差，适配不同食客的口味偏好，让餐桌风味更具层次感。

一方砂锅鸡煲，跨越山海阻隔，将岭南千年饮食文化引入塞上市井。或许，常年浸润在西北浑厚牛羊风味中的味蕾，也可在潮汕清鲜温润的汤煲中，邂逅截然不同的饮食意境。

预售公告

项目名称：北塔凤鸣小区4#、6#、9#住宅楼
预售面积：4#：9720平方米，共102套；6#：10069平方米，共80套；9#：9182.92平方米，共85套
房屋坐落：兴庆区清和北街以东、海宝东路以北
售房单位：宁夏北塔凤鸣房地产开发有限公司
法定代表人：田峰 售房电话：0951-8572222
预售证许可号：（银审服）预售证第20260067~20260069号