

# 白切、盐焗、鸡饭……一只鸡如何做出千种吃法？ 盘点阳江各地“鸡味担当”



近期，顺德陈村莫氏鸡煲在网络爆红，老板老莫忙到想休假。深夜杀鸡、体力透支，计划4月休息，结果食客堵门自己于心不忍，老莫只能继续营业。网络博主的视频中，老莫发自内心的“抗拒走红”瞬间戳中网友笑点与共鸣，大量食客从各地奔赴陈村，高峰期等位超过200桌。

广东人历来有吃鸡不成羹的说法。在阳江，各式特色鸡美食更是把广东人的“吃鸡DNA”体现得淋漓尽致。会吃的阳江人除了白切、盐焗、煲汤等经典做法，还把特色农产与鸡深度融合，开创了一派带着鲜明地方风味的“吃鸡图谱”。

■ 阳江日报记者 潘静思



## 河堤白切鸡

就足够了。每到下午3时，食客陆续出动，晚上7时到11时生意最为火爆，大家念的只有一盘自带咸香的白切鸡。阳江白切鸡皮黄肉香、咸味入骨，秘密不在调料，而在鸡的伙食和那锅汤。

阳江白切鸡选用喂养250天左右的本地走地鸡，因吃玉米长大黄色素自然沉淀，皮黄亮、肉紧实。更绝的是煮鸡的高汤——猪骨熬底。在老师傅的巧手下，鸡在汤里反复“三浸三提”，咸香直接渗透进骨头里。恰到好处



## 合水风姜鸡

在阳春市合水镇，有一煲让无数食客“食过返寻味”的招牌——风姜鸡。当地人简称“风姜鸡”，是阳江地区一道非常有代表性的特色美食。

风姜是什么狠角色？它比普通生姜辛辣霸气得多。它不是直接下

锅，而要先经过“三蒸三晒”的历练，再和猪筒骨熬足8小时做汤底，最后放入老母鸡文火煲40分钟。出锅那一刻的汤色奶白，辛香与鲜甜完美融合，不仅驱寒暖身，更是将烹饪技艺与食疗功效完美结合。嚼一口，从喉咙暖到脚底。



## 东平鸡饭

有一种鸡的做法仅限阳江才有一——那就是东平鸡饭。凭着接地气、价格实惠、味道鲜美，东平鸡饭俘获了无数吃货的胃。

东平镇位于阳东区东南部，南临南海，海洋资源丰富。过去，很多东平渔民出海作业不能按时上岸吃饭，便捷的鸡饭便成了他们解决温饱的好办法。在东平镇正街周边，打着“XX鸡饭”招牌的小店每隔一两百米就有一家，一到饭点座无虚席。东平鸡饭，不是“饭配鸡”，而是鸡

饭合一。渔港人家的实在和讲究，都藏在了这一碗饭里。一份白米饭，盖几勺鸡肉撒一把葱花，看似随性而为，实则暗藏讲究。师傅一把菜刀沿着骨缝“见招拆招”，将鸡肉和骨头完美分离。为了让鸡饭更鲜甜，还得按比例配些许瘦肉，瘦肉切粒切碎，但也不能太碎，保留小肉粒吃起来才更有嚼劲，米饭要选用粘稠度低的籼米，每一碗都用独立炖盅隔水蒸煮。



## 珍珠马蹄椰子鸡

产自海陵岛的珍珠马蹄，是普通马蹄的8倍。用它煲椰子鸡，椰香清甜遇上粉糯马蹄，汤个头像珍珠，口感粉糯，钙含量



## 焗窑鸡

阳江人的童年回忆里，一定少不了焗窑鸡。窑鸡出炉的瞬间，热气腾腾油香四溢，外皮焦香，鸡肉鲜嫩多汁，和亲朋好友边吃边聊惬意十足。

焗窑鸡可不是一件简单的事。要用泥块搭建起密实的土窑，讲究结构稳、缝隙小，随后点燃柴

火将窑膛烧得通体赤红，泥土从干黄变成火红后，温度才算到位。再将腌制好的走地鸡用锡纸包好，小心翼翼放进滚烫的窑膛里，最后用烧得滚烫的泥土把整只鸡完全盖住，不露一点缝隙，将热气锁得稳稳的，之后便是让人期待的“开窑”时刻。



## 春砂仁鸡汤

在阳春市，“四大南药”之一的春砂仁与老母鸡同煲，便是阳江一道名菜。取春砂仁拍扁，与鸡块同入瓦锅慢炖一小时，出锅后整鸡

色泽通透，汤汁呈琥珀色，砂香四溢，芳香满口，吃后化痰祛湿、益元补气。从根到果，春砂仁的药香渗进每一丝鸡肉，堪称阳江版的“药膳天花板”。



## 黄皮果煲鸡

黄皮果煲鸡是“黄皮之乡”阳西县塘口镇西村村委会彭洞村推出的特色黄皮菜式，曾获评“阳西县十大长寿菜”称号。2024年，黄皮果煲鸡烹饪技艺被列入市级非物质文化遗产代表性项目名录。

黄皮果又被称为“正气果”，性平不寒不燥，是阳江特色农产品。新鲜黄皮与老母鸡同煲，汤色金黄透亮，酸甜开胃、果香清新。



## 益智鸡

广东省最大的益智种植、加工基地，大八镇被命名为“中国果用益智之乡”，并获国家地理标志产品保护。

大八益智是“阳江八宝”之一，阳江人用它入菜，打开了这一养生果实的另一种使用方式。煲汤用益智茎，蒸鸡用益智果、益智干果，带着草本清香的不同做法各有千秋。

## 双滘沙姜鸡

在阳春市双滘镇，出产的沙姜品质极佳。沙姜不同于生姜，它没有辛辣的刺激感，取而代之的是一种类似樟脑与花香的复合气息，是粤菜卤水中不可或缺的灵魂。

将新鲜的沙姜剁成末，与盐、油混合，均匀涂抹在鸡身内外腌制入味。或是沙姜豉油鸡，或是沙姜焗鸡，一口下去，满满的都是沙姜特有的浓香。



## 豆豉炒鸡

阳江豆豉是国家地理标志产品，也是“阳江八宝”里的“风味之宝”。用它焗鸡翅、蒸排骨，豉香浓郁，是阳江人家餐桌上的“米饭杀手”。一勺豆豉，一只土鸡，简单翻炒，就是一道让外地朋友念念不忘的“阳江味道”。



## 萝卜仔煲鸡

萝卜仔，是阳江人对咸萝卜干的习惯叫法。阳江本地萝卜仔，用粗盐腌制、日晒压榨而成。与果园走地鸡同煲半小时，萝卜仔吸收鸡汤的油脂，鸡肉浸润萝卜仔的咸香，汤清味鲜，看似平平无奇，一口下去咸香回甘，越吃越上头。



亲手制作来自田间的“礼物”

## 畴陌拾春意 田艾揉糯香

几场春雨过后，大地回春，万物复苏。春天给大地万物换上了绿油油的外衣，好一派生机勃勃的景象。就连藏在田野里的田艾，也尽情吮吸着春雨的滋润，悄悄舒展生长。

田艾又叫“白头翁”“鼠曲草”。是在晚造水稻收割后，春天来临时，生长在田野里的一种野菜。它茎细叶嫩，白色的绒毛粘附在茎骨和叶子上，摸上去毛茸茸的；中间簇拥着一朵朵灰白色的小花朵，紧紧地依偎在一起；蜂翅大小的绿色叶子，显得格外清新动人。

根据《食物本草》记载：“田艾具有祛湿、暖胃、清肠等功效。”既然田艾功效如此出众，深受大家的喜爱，我们不妨在这生机盎然的日子，到田野间去寻觅它的身影，与田艾来一场“约会”，再把亲手采摘回来的田艾，做成一份满是泥土气息的田艾糍。

### 主要食材

糯米粉 1000 克、粘米粉 500 克、红糖 4 块、田艾 250 克、干椰丝、花生和黑芝麻适量、白糖 750 克、猪油和花生油适量、菠萝蜜树叶适量。

### 做法

1. 菠萝蜜树叶清洗干净并晾干水份，备用；
2. 花生炒熟，放至稍微凉了，搓掉花生衣；
3. 黑芝麻洗干净，文火炒熟，晾凉；
4. 脱衣的花生与黑芝麻一起放入绞肉机里面打碎，不要打得太大，保留一些颗粒口感更佳；
5. 田艾去掉头和茎，清洗干净，锅里加入清水和田艾一起煮，煮至田艾软烂浮起水面，捞起备用；
6. 把适量的糯米粉放入盆里，加入少许温开水，揉成糯米面团，再把它分成三份，压扁；
7. 锅里放入五碗清水煮滚，加入红糖煮至溶化；
8. 将三份糯米面团放入红糖水里同煮，煮至糯米面团浮起即可；
9. 煮烂的田艾放入糯米面团及红糖水里一同再煮，煮至糯米面团全部分解成小块为止，熄火晾凉，不要完全晾凉，避免水凉，接下来揉不成糯米团；
10. 干椰丝清洗干净，锅里放入清水煮滚，倒入干椰丝，煮至变软，捞起；
11. 锅里加入猪油，文火，把椰丝倒入锅里不停翻炒，炒出香味即可；
12. 花生和芝麻碎里加入炒香的椰丝与白砂糖一起搅拌均匀；
13. 糯米粉和粘米粉一起倒入盘内，分次加入煮好的田艾红糖水，揉面，揉得差不多时，倒入适量花生油，继续揉，揉到糯米面团表面光滑柔软；
14. 把糯米面团分成同厚大小的剂子，擀成四周薄，中间厚一点，放入椰丝、花生和芝麻馅料，封口搓圆；
15. 最后，垫上菠萝蜜树叶，锅中水开，入锅大火蒸 15-20 分钟即可关火，关火后再焖三分钟出锅，表面刷上花生油即可开吃。

三分种后，一个个圆润饱满的田艾糍新鲜出锅，热气腾腾，香气四溢，看着就让人垂涎欲滴。轻咬一口，浓郁的田艾清香在舌尖散开，软糯香甜，糯香椰丝、花生和芝麻的醇香，简直是停不下了口。送上一份亲手制作的田间“礼物”给亲朋好友，是真挚的情意，也是藏在烟火间最温柔的春日祝福。

文 / 陈云娟

下图：新鲜出炉的田艾糍吃起来有清新的“田野”味道。 皮皮摄



### 环保公开道歉承诺书

在阳江市生态环境局开展执法检查中，发现我场未按规定时间提供养殖尾水自行监测报告。上述违规行为，我深感愧疚，并在此向市生态环境局及社会致以最诚挚的歉意。请社会监督！

承诺人：阳江市江城区老顾养殖场  
承诺时间：2026年4月20日

遗失声明 阳春市合水镇大垌水村大垌水二经济合作社遗失《农村集体经济组织登记证》正、副本，统一社会信用代码：N1441781MF7735856P，现声明作废。

遗失声明 阳东区殡仪馆骨灰寄存证，逝者姓名：林亮益，位置：一室二架一行，现声明作废。

遗失声明 黄伊明遗失阳江市殡仪馆《遗体殡殓证明》一份，先人：冯开良，号码：0007276，现声明作废。

市石猪山公墓G区6行35位的《公墓证》，墓碑名：“冯开良”，现声明作废。

遗失声明 周世科遗失位于阳江市石猪山公墓M区24行3位的《公墓证》，墓碑名：“周合方”，现声明作废。

遗失声明 林带来遗失《阳江市