**劳动体验课程——白切鸡**

**龙岩市长汀第一中学 黄金梅、吴燕华**

长汀亦称汀州府，是客家人聚居的第一座府治城市，被誉为“世界[客家首府](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%A2%E5%AE%B6%E9%A6%96%E5%BA%9C/6839350)”。长汀还是国务院批复的第三批[国家历史文化名城](https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%BD%E5%AE%B6%E5%8E%86%E5%8F%B2%E6%96%87%E5%8C%96%E5%90%8D%E5%9F%8E/6412721)（1994年）、中国烹饪协会首个颁布的中国客家菜之乡（2004年），享有“福建美食名城”的称号。

长汀河田鸡，福建省[长汀县](https://baike.baidu.com/item/%E9%95%BF%E6%B1%80%E5%8E%BF/2288912)特产，因主产于福建长汀县河田镇而得名，是福建省传统家禽良种，《中国家禽品种志》收录的全国八个肉鸡地方品种之一，素有“世界五大名鸡”、“名贵珍禽”之美誉，河田鸡标本被中国农业博物馆、中国农业展览馆列为珍品永久收藏  。长汀河田鸡是经过长期人工选择形成的一个地方品种，以稻谷、玉米等粗粮为主要食物，适合在果园、竹山、松林等纯天然的环境中放养。

今天，我们一起来做一道河田鸡美食：白切鸡。

**所需食材**

* 白切鸡·食材

原料：河田鸡1只、葱500克、姜1块

调料：黄酒3大匙、盐2～3小匙、鸡精1小匙

**烹饪步骤**

* 河田白切鸡

1、将小葱，姜片捣成姜汁。

2、将鸡清理干净，鸡放入蒸锅中，蒸锅倒入半锅清水烧开，开中大火加热2分钟左右，看到有烟气冒出，转小火，盖上[锅盖](https://baike.baidu.com/item/%E9%94%85%E7%9B%96/8156901)，，小火焖煮25分钟左右。开盖用筷子戳鸡腿部位，无血水冒出即可。

3关火后取出鸡，放凉；捞出鸡肉，擦干水分，切下鸡爪、鸡头、将鸡肉切成块，摆好盘

4、把姜汁放入锅内加热，加入高汤，再加入黄酒、盐、鸡精调好蘸料。

5、调好的蘸料淋在摆好盘的鸡上即成。

要点提示

1、浸鸡的具体时间要视鸡只的大小，肥瘦来决定，一般在18分钟~25分钟。水够多的情况下，时间可减少。水浅的话时间要适量增多。

2、切鸡要沿着鸡的纹路来切。