

# 中式烤火鸡

## (一) 材料：

1. 急冻火鸡一只 ( 10-12 磅，本食谱以 10 磅为例 )

2. 腊味糯米饭 ( 每磅火鸡约需一磅 )

3. 腌味料

1) 耗油 10 汤匙 ( 李锦记旧庄耗油 )

2) 鲜姜汁 4 汤匙

3) 米酒 4 汤匙 ( 绍兴米酒 )

4) 丁香 3 粒 ( 打碎成粉状 )

5) 五香粉 2 茶匙

6) 胡椒粉 0.5 茶匙

4. 味汁

1) 生抽 2 汤匙 ( 李锦记特级鲜味生抽 )

2) 鸡粉 0.75 茶匙 ( 李锦记鸡粉 )

3) 水 0.5 碗

5. 植物油 0.5 碗 ( 橄榄油或其它植物油 )

6. 蜜糖

## (二) 解冻

把火鸡用盘装好，放入冰箱冷藏室中慢慢解冻。需要在四日前开始，因每磅急冻火鸡解冻约需要五小时，10 磅火鸡解冻则要五十小时左右 ( 不要将火鸡暴露在空气中解冻，因为不卫生 )。

### (三) 馅料

中式口味可用腊味糯米饭，或自己爱好的馅料。馅料可烤火鸡当日事先煮熟备用。（糯米饭做法请自行参考其它食谱）

### (四) 做法

1. 调味涂抹：把火鸡洗净，沥干，用纸吸干水分，吊起风干 1-1.5 小时。  
依个人口味调味，建议用以上调味料，拌匀后涂抹火鸡内外，腌一夜。  
涂抹时按揉火鸡，使其肉质松弛，更易入味。在开始的两小时内，约每半小时用腌味料涂抹、按揉一次。然后放入冰箱冷藏备用。
2. 放入馅料：把火鸡颈部的皮拉盖在其胸上，可用烤针串紧。将煮好的腊味饭（或其它馅料）塞入鸡肚中，用针线将肚皮缝好。
3. 表皮扫油：在火鸡表皮扫植物油多次。
4. 烤前预备：把火鸡双腿拉向尾部绑好，放在烤盘中的烤架上。如有烤炉温度计，请将其插在火鸡腿部或胸部最厚肉的位置（温度计的顶端，请勿接触骨骼）。用锡纸制成一个锥形外壳，盖住火鸡（锡纸不要接触表皮，免得烤焦）。
5. 烤
  - 1) 预热：将烤炉温度调至 400°F，预热 10 分钟。
  - 2) 烤：放入火鸡（连烤盘），调至 300°F 慢火烤 30 分钟后，调至 325°F，再慢火烤 4 小时。

- 3) 擦汁涂油：每半小时，揭开锡纸盖，用烤盘内的汁液擦在火鸡表皮，以免烤焦。若汁液不够，可用（一）中味汁。
- 4) 擦蜜糖：烤制 3.5 小时后，取出，揭开锡纸盖，用蜜糖擦涂火鸡表皮，调升烤箱温度至 350°F，约 15 分钟后，取出，再擦涂一次蜜糖，烤箱升温至 375°F，再烤约 20 分钟，烤至火鸡呈金黄色。
- 5) 检查熟否：
- 6) 可用针或筷子插入火鸡腿部或胸部肉最厚处，容易插入，且无血水渗出，即已熟透。
- 7) 分切食用：火鸡由烤箱取出后，需放置 20 分钟，略冷却后，才可用刀分切食用。