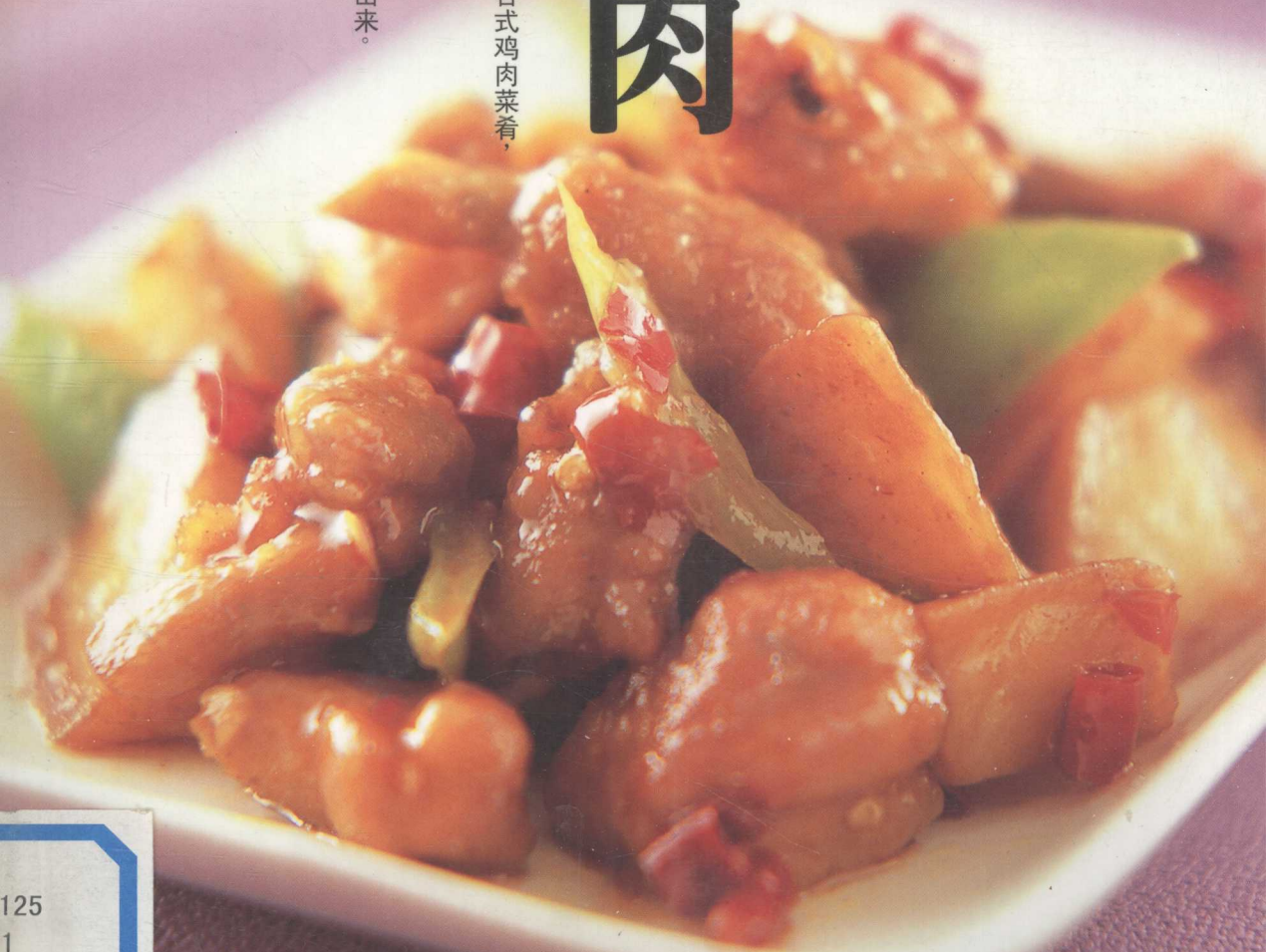


20道绿鸟鸡肉秘方大公开

健康鸡肉

在家也能做出色香味俱全的各式鸡肉菜肴，
让家人朋友吃得放心又开心。
囊括中式与西式烹调方法，
让鸡肉的鲜嫩美味充分发挥出来。



图书在版编目(CIP)数据

健康鸡肉: 20 道家常鸡肉秘方大公开 / 草原兴发菜谱编写组著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1

(草原兴发绿色菜系列)

ISBN 7-81036-951-2

I. 健… II. 草… III. 鸡肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第002038号

本书经城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
广州市版权局著作权合同登记号: 19-2005-007

健康鸡肉: 20 道家常鸡肉秘方大公开

作 者: 草原兴发菜谱编写组

责任编辑: 胡开祥 叶 慧

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 15

字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 15000 册

定 价: 50.00 元(全 5 册)

ISBN 7-81036-951-2/TS·82

发行/广州发行中心

通讯邮购地址/广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室

邮编/510620

电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

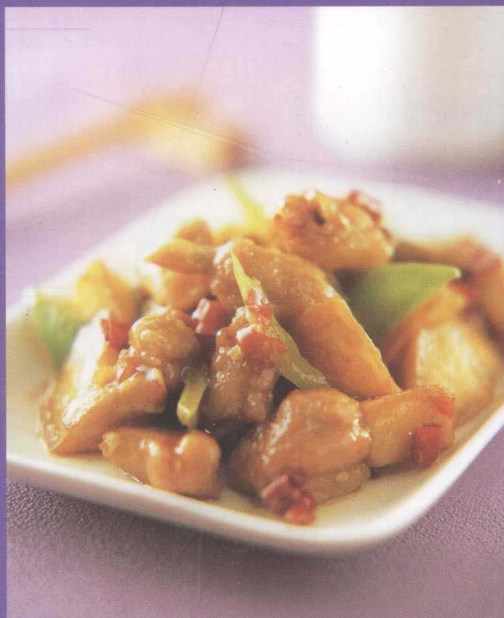
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

20
道绿鸟鸡肉秘方大公开

健康鸡肉



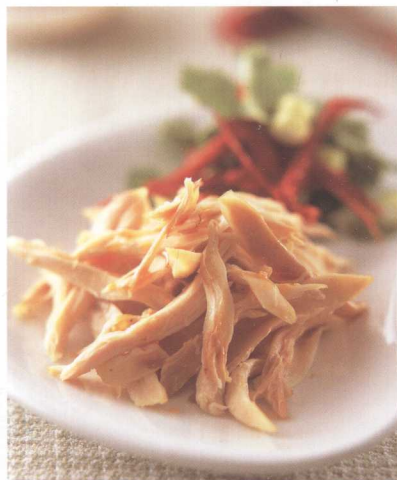
菜式制作：草原兴发 汕頭大學出版社

Contents

04 健康生活从此开启

part 1 精巧小菜

- 08 爆炒鸡胗
- 10 香爆鸡米花
- 12 南乳鸡翅
- 14 酥炸海苔乳酪鸡肉卷
- 16 虎皮凤爪
- 17 麻汁手撕绿乌鸡
- 18 沙司鸡柳
- 19 脆皮绿乌鸡串





part 2 丰富主菜

- 22 辣子鸡块
- 24 蒜味茄汁鸡块
- 26 塞外脆香绿乌鸡
- 28 奶香煎鸡饼
- 30 十香醉烤鸡
- 31 油淋全鸡
- 32 红烧鸡块
- 33 咖喱鸡块
- 34 香酥绿乌鸡排
- 35 翅中饺子
- 36 夏果焗软骨
- 37 宫保鸡丁

part 3 滋补汤品

- 40 人参绿乌鸡滋补煲
- 42 天麻猪肚炖绿乌鸡
- 44 绿乌鸡猴头煲
- 45 南瓜蒸鸡



健康生活从此开启

健康饮食的概念正被越来越多的现代人所接受，在吃四条腿的猪牛羊不如吃两条腿的鸡鸭鹅这一理论的倡导下，鸡肉因比起猪肉、牛肉等肉类，明显具有低脂低热的特点，肉质也更爽口香嫩，采用任何烹饪方法、与多种辅料搭配都能制作出美味菜肴，且营养丰富而成为餐桌上最受欢迎的主角。

只是，鸡肉的烹制方法看似简单，但却并非每个人都懂得经营变化，因而自家餐桌上摆放的鸡肉永远都是清蒸或爆炒这两样，除此再难找出第三种做法。基于此，我们特别为广大读者制作了此书，它不同于市面上一般的鸡肉食谱，仅局限于爆炒蒸，而是从小菜、主菜到汤品进行分



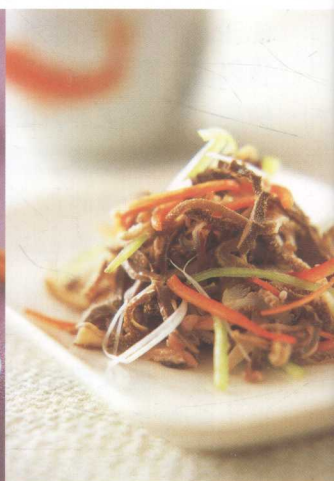
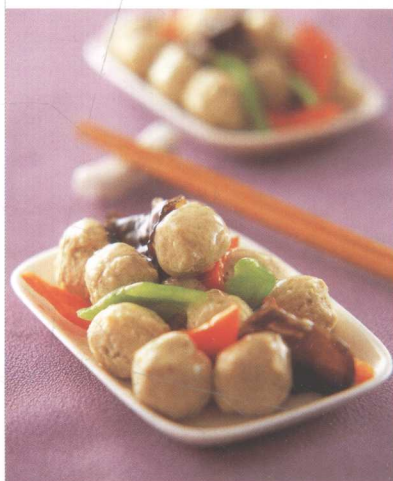
类，从中式菜色到西式扒类，炒、炸、爆、炖、烧、煎无一不涵盖在内，让你可以一鸡百吃，变化出多种美味好滋味。

本书菜色虽丰富多彩，但做法其实很简单，对于很少下厨的人来讲，只要按照图示步骤，按部就班，就能立即上手，做出大人小朋友都喜爱吃的香炸鸡米花，充满塞外风情的脆香鸡肉卷，炖出滋补又养颜的人参绿鸟滋补煲。

本书的各种食材与配料皆可从一般菜市场购得，让读者无须担心这只是一本拿来看，但无法参照着做的食谱。从此，自家的餐桌上就可以有充满各种风味、健康而又美味的鸡肉佳肴了，你可以大块朵颐而无须担心体重会增加了！

part 1

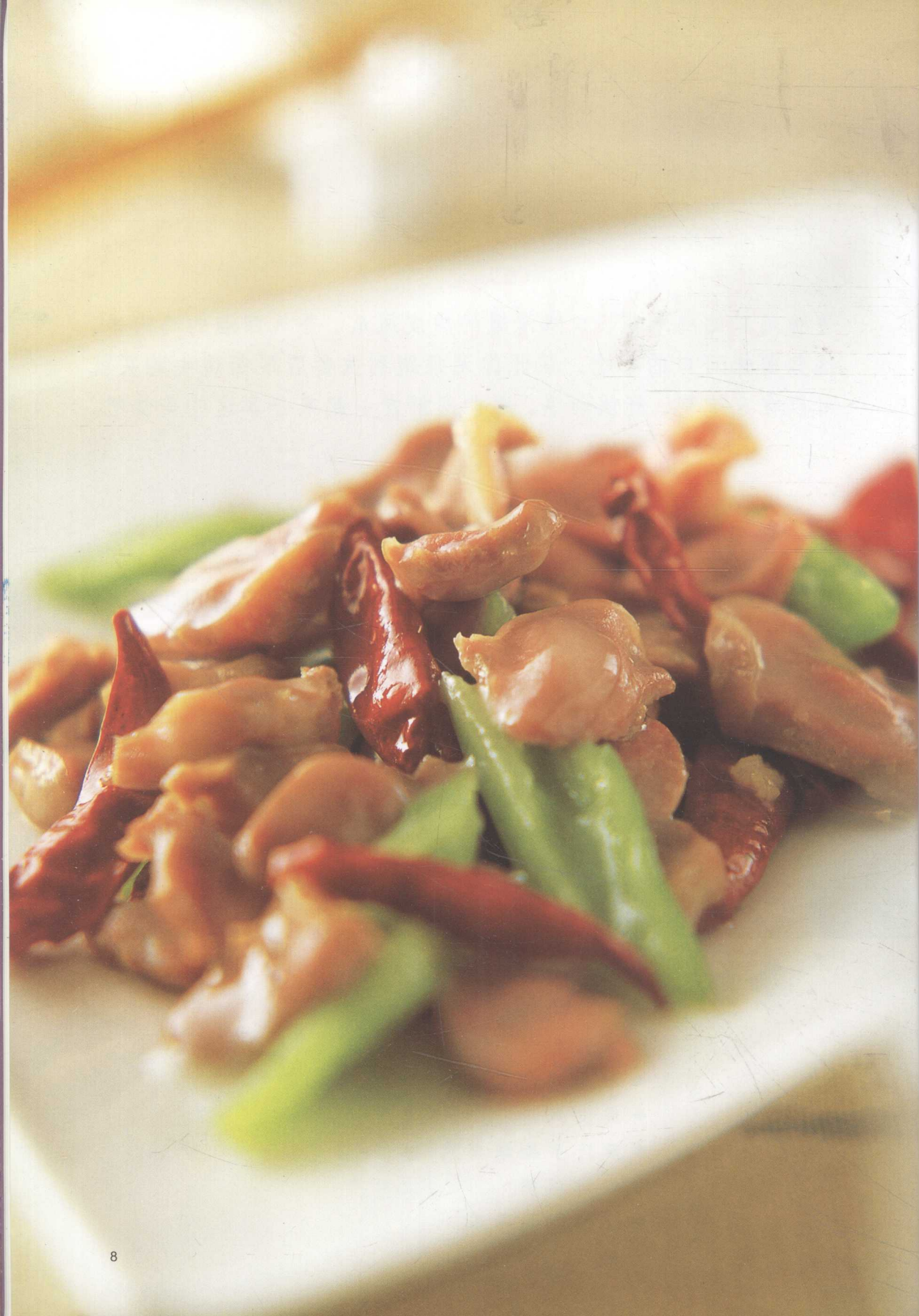
精巧小菜



香脆可口的鸡米花、口感滑嫩的虎皮凤爪、香气四溢的鸡肉串，这些美味可口的小吃，从此你无须跑到快餐店跟街边去购买就可以在家炮制，赶快动手，跟亲朋好友一起来分享这些美食吧。



- ◆ 爆炒鸡胗
- ◆ 香爆鸡米花
- ◆ 南乳鸡翅
- ◆ 酥炸海苔乳酪鸡肉卷
- ◆ 虎皮凤爪
- ◆ 麻汁手撕绿乌鸡
- ◆ 沙司鸡柳
- ◆ 脆皮绿乌鸡串



爆炒鸡胗

材料

A

鸡胗 500 克
葱段 8 克
姜片 5 克
青、红尖椒块 各 5 克

B

川椒段或干红辣椒 10 克
花椒粒 2 克

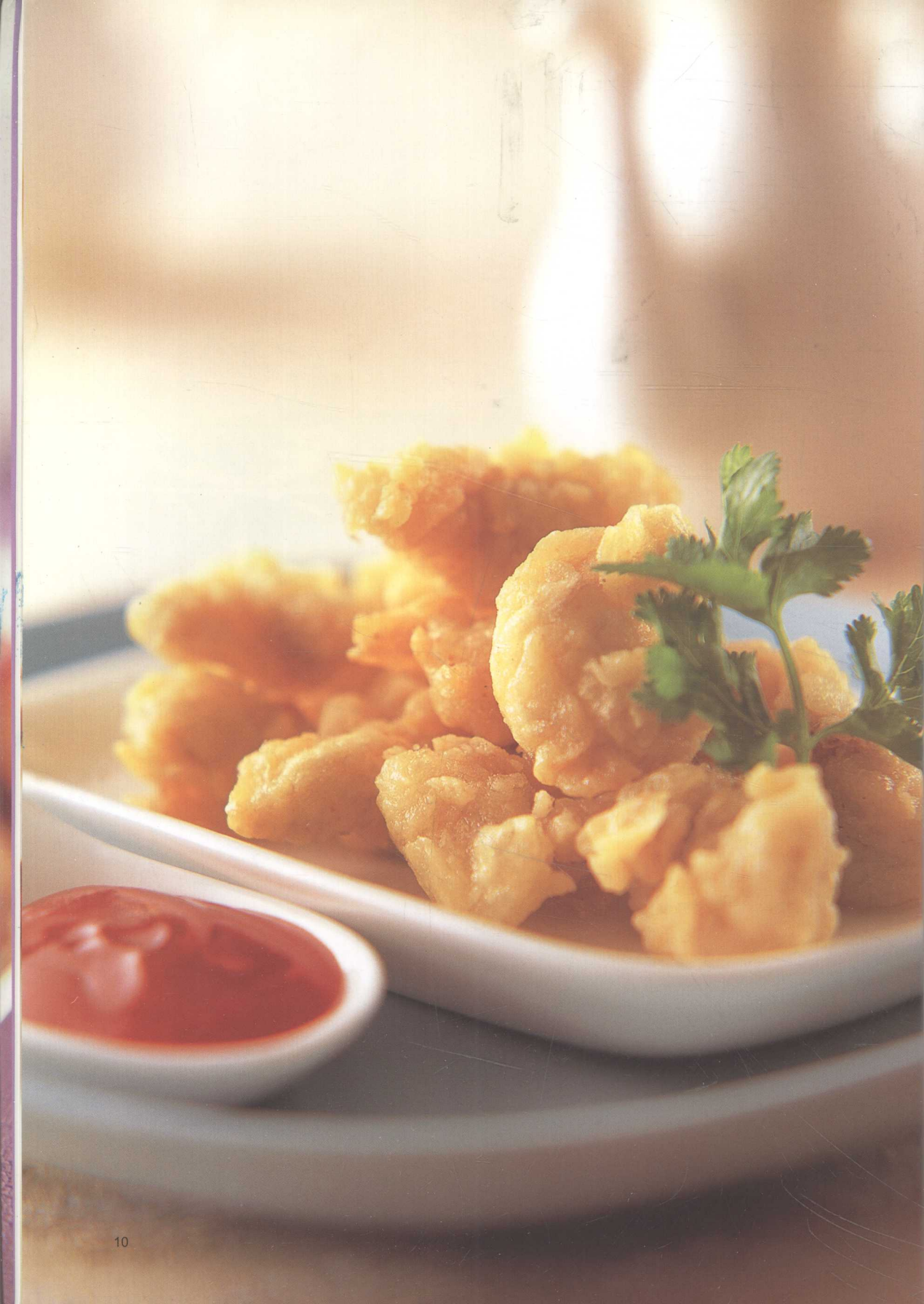
调味料

料酒 10 克
白糖 5 克
胡椒粉 2 克
盐 4 克
味精 2 克
辣椒油 少许

做法

- 1 将鸡胗切成 3 毫米左右薄片。
- 2 将做法 1 氽烫备用。
- 3 起锅，放适量油，放入材料 B 炒香。
- 4 接着放入葱、姜略炒后，加入鸡胗片，并依次加入调味料，再放青、红尖椒块、干红辣椒略炒，即可出锅。





香爆鸡米花

材料

鸡腿肉 500 克

调味料

A

盐 3 克

料酒 10 克

胡椒粉 少许

味精 2 克

B

面粉 300 克

生粉 150 克

鹰栗粉 100 克

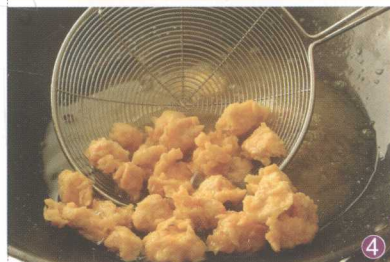
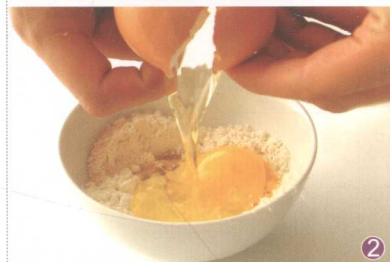
吉士粉 10 克

色拉油 25 克

鸡蛋 1 个

做法

- 1 将鸡腿肉切成 1 厘米见方的小丁，加入调味料 A 腌 10 分钟，使之入味。
- 2 将调味料 B 中的粉料混合后，取 1/3 放入碗中，加入鸡蛋、色拉油，再加适量水，调成粉浆。注意：粉浆不要调得太浓稠，而是以筷子挑起粉浆时可以带起、并可徐徐滴下为宜，请加适量水调节浓稠度。
- 3 将腌好的肉丁放入调好的粉浆中拌匀，取出，再均匀沾裹余下的 2/3 混合粉料。
- 4 放入 160 ~ 170 ℃ 的油锅中炸至金黄，捞出沥油即可。





南乳鸡翅

材料

鸡翅中段	300 克
南乳汁	15 克
葱段	5 克
姜片	5 克
鸡鲜汤	300 克

调味料

A

盐	2 克
糖	3 克
生抽	5 克
胡椒粉	1 克
水淀粉	30 克

B

香油	数滴
----	----

做法

- 1 把调味料拌匀，鸡翅备好。
- 2 将做法 1 腌 3 小时备用。
- 3 把腌好的鸡翅放入 8 分热的油锅中略炸，捞出沥干油分待用。
- 4 另起锅，放少许油，加入葱段、姜片炒香，放入鲜鸡汤，煮开，再放入做法 2 的鸡翅，以中火煮至汤汁呈浓稠状，加入南乳汁，翻匀后，淋入香油即可。





酥炸海苔乳酪鸡肉卷

材料

A

去骨鸡胸肉 200 克

烤海苔 1 张

奶酪 50 克

B

红萝卜、白萝卜、刀豆 各适量

调味料

盐 2 克

胡椒粉 少许

鸡蛋 2 个

生粉、面包糠 各适量

色拉油 适量

做法

- 1 把鸡胸肉切成薄片，在两面均匀撒上盐、胡椒粉，腌制 15 ~ 20 分钟。奶酪切成 5 厘米的薄片，材料 B 切丝，鸡蛋打散成蛋液。
- 2 把海苔平整地放在砧板上，将奶酪片与鸡肉摊平叠放在海苔上，再铺入材料 B，从一端开始包卷，最后卷成条状。
- 3 将鸡肉卷依次均匀沾裹生粉、蛋液、面包糠。
- 4 油锅烧至 5 分热后，放入鸡肉卷，炸至表面金黄，内里熟透，捞起沥干，放凉后切开上碟即可。

