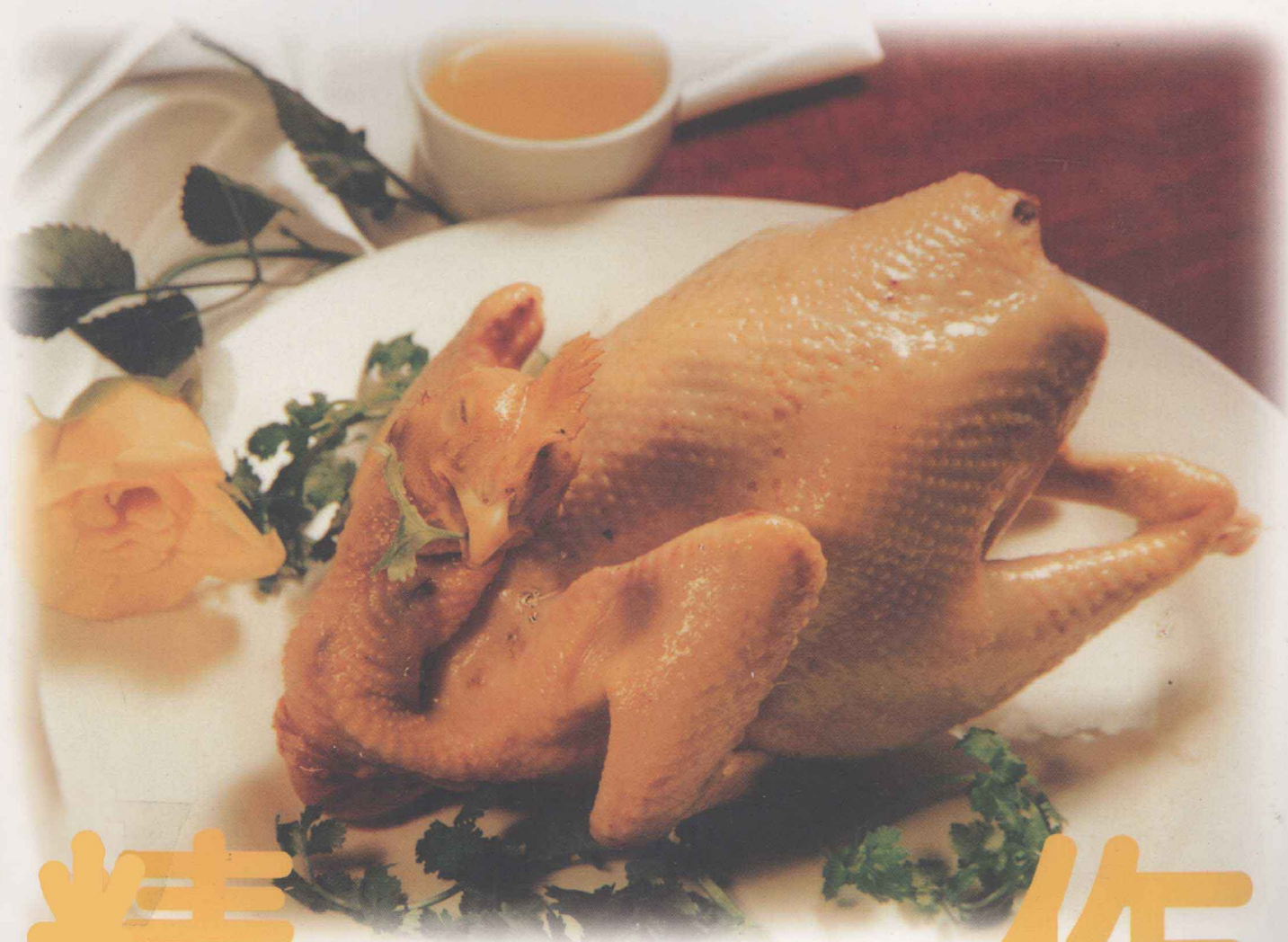


荤

马彪 编著 孙锡忠 摄影

菜

鸡肉菜肴 50 例



精



安徽科学技术出版社

作

荤

素

.....

鸡肉菜肴 50 例





鸡肉菜肴50例

马彪 编著
孙锡忠 摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鸡肉菜肴 50 例/马彪编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2001. 4

(荤菜精作)

ISBN 7-5337-2123-3

I. 鸡… II. 马… III. 鸡肉-菜谱

IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 15958 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销

深圳兴裕制版有限公司制版

深圳当纳利旭日印刷有限公司印制

开本:889×1194 1/16 印张:1.5

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-2123-3/TS·75 定价: 13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

• 致读者 •

鸡，属雉科家禽。鸡肉质地柔嫩，味道鲜美，营养丰富，高蛋白、低脂肪，并含有多种维生素、碳水化合物及钙、磷、铁、锌等微量元素。适当增食一些鸡肉，有益健康。

鸡的全身均可入菜，且能适用于各种烹调方式，如炖、炒、蒸、炸、扒等。本书选编了以鸡为原料的菜目50款，并对每道菜的原料、制法和特点都作了详细的介绍，语言简洁，通俗易懂。既适合家庭使用，也可供烹饪工作者参考。

由于作者水平所限，书中有不当之处，敬请读者批评指正。

• 马彪 •

咸鸡炖黄豆



鸡火鳖汤



咸鸡炖黄豆

【原料】咸鸡 250 克，黄豆 250 克，高汤 750 克。葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、鸡油各适量。

【制法】(1)将咸鸡剁成块洗净待用。(2)取合适锅仔一只，将黄豆洗净放入锅仔里，同时加入高汤及咸鸡块炖熟，经调味上桌。

【特点】腊香味醇。

鸡火鳖汤

【原料】老母鸡 1 只，甲鱼 1 只，净火腿 100 克。葱、姜、盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】(1)老母鸡、甲鱼经初加工后收拾干净，净火腿切薄片待用。(2)取合适沙锅一只，将收拾好的老母鸡、甲鱼、火腿片与各种调料一起入锅加适量水炖熟。(3)上桌时趁热调味即成。

【特点】汤清味醇，造型美观。

馄饨老鸡



清汤粉鸡



馄饨老鸡

【原料】老母鸡1只，包好的八宝馄饨300克。葱、姜、菜心、盐、鸡精粉各适量。

【制法】(1)老母鸡经初加工收拾干净后待用。(2)取一合适的沙锅将收拾干净的老母鸡连同内脏一起投入，用小火炖熟。(3)取锅上火，加水烧沸，将八宝馄饨入锅煮熟，捞入沙锅老鸡里，经调味后上桌。

【特点】味醇爽口。

清汤粉鸡

【原料】鸡脯肉400克，冬笋50克，花菇1块。鸡蛋、干淀粉、盐、鸡精粉、葱、姜、高汤各适量。

【制法】(1)鸡脯肉改刀成大小均匀的厚片，然后将每块鸡脯肉用刀背轻轻捶打松软备用。(2)取一容器将捶打过的鸡片经入味上重浆，再下入沸鸡汤锅中焯至断生，捞出待用。(3)取一玻璃煲放入鸡汤及断生鸡片，上笼蒸熟，取出加以点缀调味即可。

【特点】清汤透明，淡雅爽口。

拆拌鸡丁



瓦罐仔鸡



拆拌鸡丁

【原料】 小仔鸡1只，油炸去皮花生75克，香菇茶干25克，西芹25克，红辣椒25克，青辣椒25克。红油、葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、糖、醋、麻油、熟芝麻、花椒粉、生抽酱油各适量。
【制法】 (1)小仔鸡经初加工收拾干净后待用。(2)起锅上火放入适量清水，投入净仔鸡煮熟，捞出去骨，切丁备用。(3)茶干、西芹、青椒、红椒均匀切成丁状，焯水捞出。(4)取一玻璃容器将熟鸡丁、花生米、茶干丁、西芹丁、青红椒丁一同放入，调味后上桌。
【特点】 鸡肉干香，麻辣爽口。

瓦罐仔鸡

【原料】 小仔鸡1只，金针菇100克，草菇100克，花菇50克，葱、姜、花椒、草果、桂皮、盐、鸡精粉、白胡椒、料酒各适量。
【制法】 (1)小仔鸡经初加工收拾干净后改刀成块待用。(2)取一合适瓦罐将鸡块、净内脏、净金针菇、净草菇、净花菇一同放入瓦罐中加入适量的水、葱、姜、花椒、草果、桂皮上火炖熟，经调味后上桌。
【特点】 花椒香味浓，鸡汤爽口。

四季豆炒鸡丝



发菜鸡丝



四季豆炒鸡丝

【原料】净鸡脯肉350克，四季豆200克。葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、鸡蛋、淀粉、色拉油各适量。

【制法】(1)将鸡脯肉改刀成火柴棒大小的丝上浆待用。(2)四季豆经改刀成小象眼块状，焯水备用。(3)取锅上火，运用爆炒方法将四季豆与鸡丝炒熟，装盘点缀即可。

【特点】滑嫩爽口。

发菜鸡丝

【原料】水发发菜100克，熟鸡脯肉100克，清汤600克。葱、姜、盐、鸡精粉、鸡油各适量。

【制法】(1)将水发发菜洗净待用。(2)熟鸡脯肉撕成细丝备用。(3)取合适玻璃煲放入发菜、鸡丝、清汤上笼蒸约10分钟即可调味上桌。

【特点】黑白分明，汤清味醇。

八宝凤翅



甜橙米粉鸡



八宝凤翅

【原料】鸡翅10只，虾仁50克，火腿20克，水发香菇20克，冬笋20克，胡萝卜30克，青豆15克，水发海参、干贝各15克，葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、糖、酱油、鸡蛋、淀粉、色拉油各适量。

【制法】(1)鸡翅去骨待用。(2)虾仁上浆，火腿切丁，水发干贝撕成松；水发香菇、冬笋、胡萝卜、水发海参均切丁。(3)取锅上火，将以上几种原料及青豆拌匀取一半装入去骨鸡翅中，经封口红烧成熟，围边。(4)另取锅经滑炒将另一半原料炒熟装盘。

【特点】咸鲜适中，滑嫩香醇。

甜橙米粉鸡

【原料】仔鸡1只，豆瓣酱、红油、渣粉、葱、姜、盐、鸡精粉、酱油、料酒、麻油、甜橙、香菜各适量。

【制法】(1)仔鸡经初加工收拾干净后剁成小块待用。(2)甜橙做成小花篮备用。(3)鸡块经调味制成米粉鸡，上笼蒸熟，取出装入花篮中略做装饰即成。

【特点】酱香味醇，甜橙果香。

菊花鸡米



清汤馄饨鸡



菊花鸡米

【原料】净鸡脯肉400克，鸡蛋10个，菊花1朵，青菜叶10片。葱、姜、盐、味精、淀粉、生抽酱油、色拉油各适量。

【制法】(1)鸡蛋入锅煮熟捞出，去壳，去黄刻成菊花盅型待用。(2)鸡脯肉切成米粒状上浆待用。(3)青菜叶修剪成圆型状，简单焯水捞出冲凉备用。(4)置锅上火，放入色拉油烧至五成热时，将上好浆的鸡丁下锅，并不断地用手勺推翻炒熟，捞出沥油。锅留底油少许，用葱姜米炆锅，再下成熟鸡丁，加酱油、盐、味精，勾芡，装入鸡蛋菊花盅里。

清汤馄饨鸡

【原料】净鸡脯肉500克，八宝熟馅250克，青菜心10棵，高级清汤600克，盐、鸡精粉、淀粉、葱、姜各适量。

【制法】(1)鸡脯肉捶打成8张馄饨皮。将8张馄饨皮逐个包入八宝馅做成馄饨生坯待用。(2)起锅上火加水烧沸，将八宝馄饨生坯入沸水定型捞出，盛入带有清汤的盅里上笼蒸熟。(3)取一合适的容器将蒸熟的八宝馄饨经调味点缀菜心上桌即可。

【特点】汤清见底，味鲜滑嫩。



南瓜鸡心



薄饼鸡丝

南瓜鸡心

【原料】净鸡脯肉 300 克，猪肥膘肉 50 克，老南瓜 250 克。葱、姜、香菜、盐、鸡精粉、鸡蛋、色拉油各适量。

【制法】(1)将净鸡脯肉与猪肥膘肉分别剁成茸状，然后再将其两种茸混合一起加入调料，打上劲制成馅待用。(2)老南瓜去皮改刀切成细丝，将南瓜丝与鸡茸馅一同放入容器中拌均。取一平盘将拌好的鸡茸与南瓜丝放入心状模具中制成 12 个鸡心。再制一个大鸡心同时上笼蒸熟，取出装盘，加以点缀，浇芡汁即成。

薄饼鸡丝

【原料】净鸡脯肉 350 克，面粉 200 克。红椒、盐、鸡精粉、葱、姜、料酒、鸡蛋、淀粉、色拉油各适量。

【制法】(1)净鸡脯肉改刀成丝上浆待用。(2)将 200 克面粉经水调制成酥薄饼备用。(3)起锅上火，经滑炒将鸡丝炒熟装盘并围上薄饼上桌即成。

【特点】酥嫩爽口。

青豆炖鸡腰



糟香鸡翅



青豆炖鸡腰

【原料】青豆 250 克、净鸡腰 250 克、葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、白胡椒、高汤各适量。

【制法】(1)将青豆与净鸡腰洗净待用。(2)取锅仔一个，将青豆与净鸡腰加入高汤上火一同炖熟，经调味上桌即可。

【特点】滋阴壮阳、滋补佳肴。

糟香鸡翅

【原料】鸡翅 10 根、糟卤 250 克、桂皮、八角、小茴香、甘草、花椒、丁香、草果、罗汉果、豆蔻、香叶、香茅草、葱、姜、白胡椒、生抽酱油、玫瑰露酒、冰糖各适量。

【制法】(1)鸡翅洗净待用。(2)将各种香料及糟卤按比例配成卤汤备用。(3)用卤的方法将鸡翅投入卤汤卤熟即成。

【特点】糟香味浓。

芒果鸡片



南瓜鸡片



芒果鸡片

【原料】净鸡脯肉350克，鲜芒果1个，生菜一棵。盐、味精、鸡蛋、淀粉、葱、姜、色拉油各适量。

【制法】(1)净鸡脯肉改刀成片上浆待用。(2)芒果去核取肉制成芒果船待用。(3)置锅上火，放油烧热，将芒果肉切成片与鸡片一起加入各种调料，下锅滑熟，盛入芒果船中，略做装饰，勾薄芡，浇上即可。

【特点】味酸甜，鲜嫩爽口。

南瓜鸡片

【原料】净鸡脯肉400克，南瓜1个。胡萝卜、高汤、葱、姜、鸡蛋、淀粉、盐、鸡精粉、鸡油各适量。

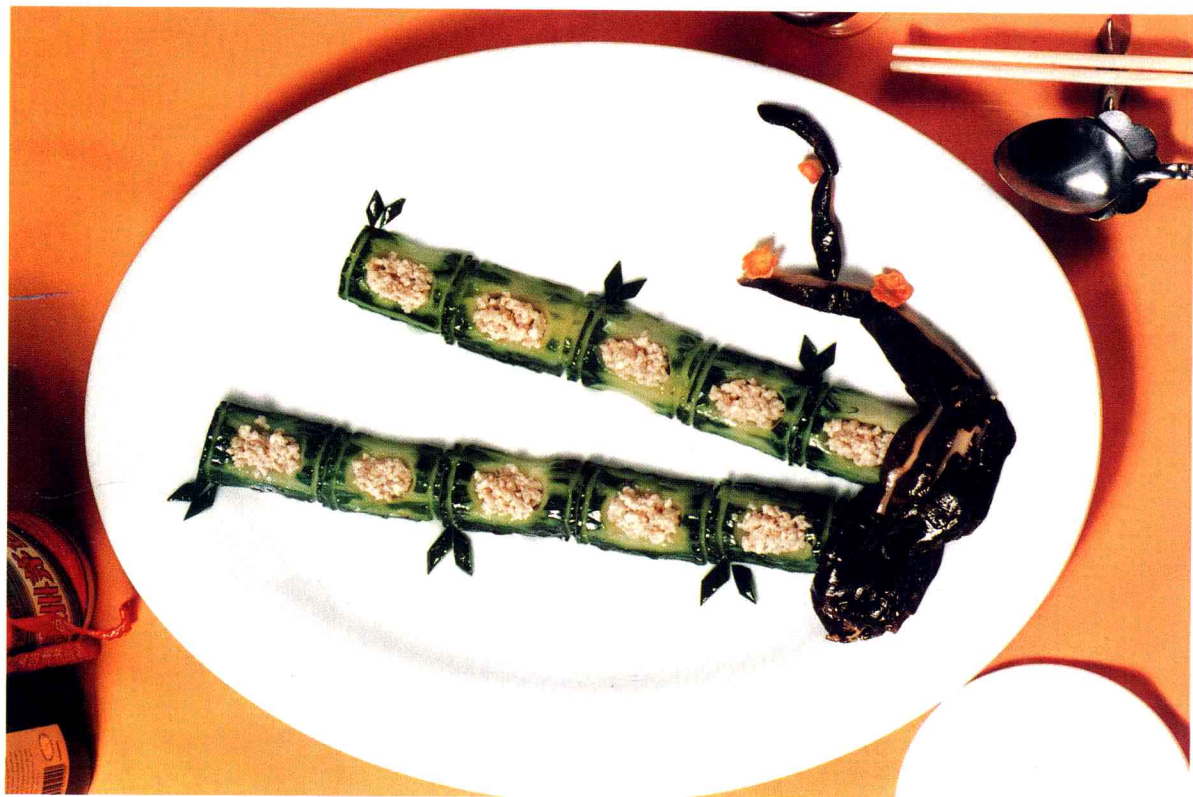
【制法】(1)净鸡脯肉改刀成片，上重浆待用。(2)南瓜用雕刻刀刻成南瓜盅，胡萝卜去皮经水煮，改刀成薄片围边。(3)起锅上火，用高汤将上重浆的鸡片划散连同清汤一起盛入南瓜盅里，加入调料，上笼蒸熟取出。上桌前用鸡片汤调味即可。

【特点】滑嫩爽口。

孔雀鸡丁



竹节鸡米



孔雀鸡丁

【原料】鸡脯肉 400 克，青豆粒 50 克，胡萝卜 200 克，水发香菇 50 克，面条 300 克。红樱桃、黄瓜、鸡蛋、葱、姜、盐、味精、料酒、淀粉、色拉油各适量。

【制法】(1)面条在开水锅中简单煮一下捞出，用冷水冲凉，然后将凉透的面条做成孔雀尾型生坯，入油锅炸熟成型摆在盘中。(2)胡萝卜刻成孔雀头，黄瓜改刀成孔雀身体和翅膀，然后依照比例摆叠成孔雀完整型。(3)鸡脯肉改刀成丁上浆。(4)起油锅，油温七成热时将上浆好的鸡丁入锅划熟，运用爆炒的方法将青豆粒、胡萝卜粒、水发香菇粒加入各种调料同炒成熟，起锅均匀地撒在尾羽上。

竹节鸡米

【原料】净鸡脯肉 300 克，黄瓜 400 克，水发香菇 50 克，胡萝卜、葱、姜、盐、鸡精粉、淀粉、鸡蛋、色拉油各适量。

【制法】(1)鸡脯肉改成米粒大小的丁上浆待用。(2)黄瓜刻成竹节状，胡萝卜刻成梅花状。香菇入锅炆熟与竹节、梅花摆在盘中成竹节梅花图案。(3)起锅上火，将鸡米入锅滑炒成熟，装入竹节中即成。

【特点】清脆滑嫩。

百花仔鸡



八宝葫芦鸡



百花仔鸡

【原料】 小仔鸡 1 只，鸡脯肉 250 克，猪肥膘肉 50 克，熟咸鸭蛋黄粒 25 克，熟火腿粒 15 克，青椒粒 10 克，红椒粒 10 克，紫包菜粒 10 克，水发香菇粒 10 克。葱、姜、香菜叶、盐、鸡精粉、料酒、鸡蛋、淀粉、鸡油各适量。

【制法】 (1) 小仔鸡经初加工收拾干净，去骨入味待用。(2) 将鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸搅拌，经入味制成馅备用。(3) 取入味去骨仔鸡，放案板上均匀地酿上鸡脯肉馅，并均匀地撒上原料中的六种粒，上笼蒸熟，取出改刀装盘。

八宝葫芦鸡

【原料】 净鸡腿 7 只，八宝馅 150 克，黄瓜、葱、姜、盐、鸡精粉、料酒、酱油、糖、鸡油、色拉油各适量。

【制法】 (1) 将 7 只净鸡腿去骨洗净，再将洗净的去骨鸡腿内装入八宝馅制成葫芦鸡腿生坯。(2) 起锅上火，运用红烧的方法，将葫芦鸡腿生坯烧熟装盘点缀即成。

【特点】 咸鲜软糯，爽口。

三丝芝麻鸡卷



杏仁鸡心



三丝芝麻鸡卷

【原料】 小仔鸡1只，火腿丝50克，水发香菇丝50克，冬笋丝50克，白芝麻50克。香菜、葱、姜、料酒、盐、鸡精粉、鸡蛋、淀粉、色拉油各适量。

【制法】 (1)小仔鸡经初加工收拾干净后剁下头、尾、翅，腌制入味备用。取其仔鸡脯肉改刀成薄片上浆待用。(2)将上好浆的鸡片逐个卷入三丝，做成三丝鸡卷生坯。(3)起锅上火，放入适量的色拉油，待油温达七成热时将三丝鸡卷逐个拖全蛋糊并粘匀白芝麻炸熟起锅备用。(4)待鸡卷炸完后，将入味鸡头、爪、翅入锅炸熟，捞出装盘中间，再放入三丝芝麻鸡卷即可。

杏仁鸡心

【原料】 净鸡心300克，鲜杏仁150克。葱、姜、鸡蛋、淀粉、料酒、盐、鸡精粉、胡萝卜、黄瓜、白胡椒、麻油、色拉油各适量。

【制法】 (1)将净鸡心收拾干净改刀成梅花状上浆待用。(2)起锅上火，运用爆炒的方法将鲜杏仁与鸡心炒熟装盘，点缀即成。

【特点】 咸鲜适中，色泽鲜艳。