

美味 鸡肉菜

孙宝和 主编



金盾出版社

美味鸡肉菜

主 编	孙宝和		
编 委	孙宝和	刘新年	周继敏
	于雨晴	于 江	李建伟
	孙金全	张 伟	顾 新
	白 伟	张 涛	李海星
	孙 燕	于西延	白克利
摄 影	于 江	周继敏	

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制鸡类菜肴的大众菜谱书。书中以鸡肉及其头、脖、翅、腿、爪、内脏为主要原料,详细讲述了各种鸡类菜肴的用料配比、制作步骤和成菜特点。全书分为 25 类,共 303 个菜例。本书内容丰富,技法可靠,科学实用,既适合广大家庭阅读使用,也可供中小餐馆、饭店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

美味鸡肉菜/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2007.10
ISBN 978-7-5082-4733-5

I. 美… II. 孙… III. 鸡肉-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 151031 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京大天乐印刷有限公司

黑白印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 彩页:8 字数:157 千字

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页,本社发行部负责调换)



孙宝和，中式烹饪高级讲师，北京市劳动局技术培训中心中式烹饪考评员。1950年开始从事烹饪工作。1983年曾被选派到我国驻阿尔巴尼亚使馆，主厨三年之久。回国后，在北京楼外楼饭庄任经理。在多年烹饪工作中潜心研究烹饪技术，精通多种烹调技艺，特别是在挖掘和创作果雕艺术方面取得突出成绩，并在中国传统菜的基础上对中国菜进行大胆创新，研究出多种现代中国菜，受到行家好评。



糯米鸡翅

麻辣凤爪





卤水鸡胗



爆鸡杂



辣子鸡丁

腰果鸡丁





白果鸡丁

五彩鸡丝





鸡丝炒掐菜

拌鸡丝洋粉





芥蓝鸡片

香辣鸡片





软炸鸡条

盐爆鸡条





炸鸡串

炸什锦鸡杂串



前 言

中国烹饪历史悠久,以鸡为主要原料烹制的菜肴深受广大群众的欢迎。千百年来流传至今,鸡的菜品种类繁多,制法各异,无论是餐馆、饭店,还是普通家庭的餐桌上,美味的鸡肉菜肴总是受到人们的喜爱,常常起到举足轻重的作用。

鸡肉的营养价值优于畜肉,素有“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”,“红肉不如白肉”,“宁吃飞禽四两,不吃走兽半斤”的说法,都是指禽肉比畜肉有营养。从成分上看,牛肉的蛋白质含量是19%,脂肪含量是9.45%;猪肉的蛋白质含量是18%,脂肪含量是15.75%,而鸡肉的蛋白质含量高达23%,脂肪含量仅为1.2%,并含有丰富的维生素和无机盐,特别是含有维生素E和不饱和脂肪酸,是年老、体弱及心血管病人理想的滋补食品。

由于广大家庭以鸡为主要原料的菜品做法比较单调,往往只有两三种,所以,人们都想学点新手艺、新做法。这样,既可以变换口味,改善饮食结构,提高身体素质,也能在节假日或亲朋好友聚会时,显露一手烹饪绝活,增加热闹气氛,提高生活情趣。

本书精选了原料易得、操作简便、一看就懂、一学就会的菜例共 303 个,分为整鸡、鸡头、鸡脖、鸡翅、鸡腿、鸡爪、鸡心、鸡胗、鸡肝、鸡杂、鸡肠、鸡蛋、鸡块、鸡丁、鸡丝、鸡片、鸡卷、鸡条、鸡排、鸡球、鸡饼、鸡糕、鸡串、鸡羹汤、鸡血等 25 类,分别介绍了菜品的用料配比、制作步骤和成品特点。

由于编者水平有限,不足之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

目 录

整 鸡

香酥鸡..... (1)	五仁高丽鸡 (11)
锅烧鸡..... (1)	栗子烧整鸡 (12)
酱鸡..... (2)	桂花焖整鸡 (12)
熏鸡..... (3)	沙锅滋补鸡 (13)
扒鸡..... (3)	蒸米粉全鸡 (14)
棒棒鸡..... (4)	八宝童子鸡 (14)
清蒸整鸡..... (5)	叫化鸡 (15)
春笋炖整鸡..... (5)	八宝葫芦鸡 (16)
瓦罐奶汁炖整鸡..... (6)	香酒糟整鸡 (16)
罐焖鸡..... (6)	水晶鸡 (17)
啤酒脆皮整鸡..... (7)	白斩鸡 (18)
油淋整鸡..... (8)	铁扒童子鸡 (18)
什锦果脯糯米鸡..... (8)	传统盐焗鸡 (19)
芝麻高丽鸡方..... (9)	金华玉树鸡 (20)
奶香脆皮整鸡 (10)	吉力奶香鸡 (20)
锡纸包烤整鸡 (10)	

鸡 头

卤水鸡头 (22)	酱鸡头 (22)
-----------------	----------------

黑味鸡头	(23)	辣味鸡头	(23)
------------	------	------------	------

鸡 脖

酱鸡脖	(24)	叉烧鸡脖	(25)
番茄鸡脖	(24)	麻香鸡脖	(25)

鸡 翅

香辣鸡翅(麻辣鸡翅) ...	(26)	黑椒鸡翅	(31)
酸黄瓜酿鸡翅	(26)	黄瓜芥末拌鸡翅	(32)
面包鸡翅	(27)	怪味鸡翅	(32)
黑芝麻鸡翅	(27)	葱爆鸡翅	(33)
双味鸡翅	(28)	米粉蒸鸡翅	(33)
黄焖鸡翅	(29)	糯米鸡翅	(34)
杏仁鸡翅	(29)	香辣鸡翅	(34)
椒盐鸡翅	(30)	糖醋鸡翅	(35)
炸熟鸡翅	(30)		

鸡 腿

铁扒鸡腿	(36)	香酥鸡腿	(40)
干烧鸡腿	(36)	茄汁鸡腿	(40)
黄油鸡腿	(37)	面包鸡腿	(41)
干炸鸡腿	(37)	芝麻鸡腿	(41)
金钱鸡腿	(38)	叉烧鸡腿	(42)
红烧鸡腿	(39)	炸葱头鸡腿	(43)
蚝油鸡腿	(39)	生菜鸡腿	(43)

目 录

乳香鸡腿	(44)	黑椒鸡腿	(46)
杏仁炸鸡腿	(44)	脆皮鸡腿	(46)
纸花鸡腿	(45)	拌酸黄瓜鸡腿	(47)

鸡 爪

蒜泥凤爪	(48)	沙律凤爪	(52)
麻辣凤爪	(48)	米粉凤爪	(53)
葱香凤爪	(49)	黄瓜拌凤爪	(53)
麻香凤爪	(49)	糟卤凤爪	(54)
盐水凤爪	(50)	芥末拌凤爪	(55)
泡椒凤爪	(50)	蹄筋烧凤爪	(55)
玫瑰酒凤爪	(51)	黑椒凤爪	(56)
咖喱凤爪	(51)	乳香凤爪	(56)
姜丝凤爪	(52)		

鸡 心

爆鸡心	(58)	软炸鸡心	(59)
爆炒菊花鸡心	(58)		

鸡 胗

豉汁鸡胗	(60)	麻香鸡胗	(61)
怪味鸡胗	(60)	卤水鸡胗	(61)