

足量 1000 道

全彩 百分百

陈绪荣 编著

美味鸡

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

100^样

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

北京出版社 出版集团
北京出版社



全彩色
铜版纸印刷

美味鸡

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著

美味鸡100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007

(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I. 美… II. 陈… III. 鸡肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001554号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 马师雷

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

美味鸡100样

MEIWEIJI 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

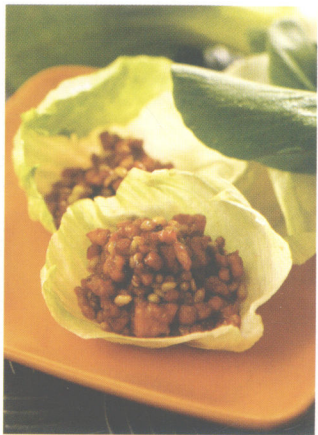
书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

定价 50.00元 (全十册)

目录 Contents



- 04 / 菜托松仁鸡米
- 04 / 蒜苗爆炒鸡珍
- 04 / 栗子炒鸡块
- 05 / 咖喱子鸡丁
- 06 / 蒜末煎鸡翅
- 06 / 滑炒鸡丝
- 07 / 麻辣子鸡丁
- 07 / 炒鸡什件
- 07 / 草菇鸡心
- 08 / 松子鸡心
- 08 / 西芹鸡柳
- 08 / 鸡肉末菠菜羹
- 09 / 鸡丝豌豆
- 09 / 白斩鸡
- 09 / 麻辣鸡腿
- 10 / 花雕鸡翅
- 11 / 宫保鸡丁
- 11 / 鲜花白玉鸡片
- 11 / 腰果鸡丁
- 12 / 油爆鸡丁
- 12 / 茭白熘鸡片
- 12 / 芦笋爆鸡丁
- 13 / 脆皮炸鸡块
- 13 / 香葱豆豉爆鸡
- 14 / 醋烹鸡块
- 14 / 炒鸡珍
- 14 / 辣味芹菜炒鸡肉
- 15 / 清炒三丁
- 15 / 金针菇炒鸡丝
- 15 / 雪梨炒鸡丁
- 16 / 红枣乌鸡汤
- 16 / 小鸡炖蘑菇
- 17 / 滑炒什锦鸡丝豌豆
- 17 / 红豆莲子清鸡汤
- 17 / 笋鸡银芽汤
- 18 / 紫河红枣炖鸡汤
- 18 / 红枣莲子鸡腿汤
- 18 / 鲜奶银耳乌鸡汤
- 19 / 酱油鸡
- 20 / 哈密瓜螺头鸡汤
- 20 / 菜心竹笋鸡片汤
- 20 / 茉莉花氽鸡片清汤
- 21 / 冬菇凤爪汤
- 21 / 人参鸡菇汤
- 21 / 鸡肝胡萝卜汤
- 22 / 芦笋鸡丝汤
- 22 / 皮蛋鸡米羹
- 22 / 猴头菇乌鸡汤
- 23 / 萝卜鸡杂汤
- 23 / 香菇鸡丝羹
- 24 / 鸡丝鹌鹑蛋汤
- 24 / 淮杞红枣鸡汤
- 24 / 鸡皮骨架美容汤
- 25 / 凤爪冬瓜益母汤
- 25 / 白菊花乌鸡汤
- 25 / 芦荟白果鸡肉羹
- 26 / 柠檬鸡翅
- 26 / 口水鸡
- 27 / 一品沙锅
- 27 / 荔枝炖鸡
- 27 / 太极金笋羹
- 28 / 盐水鸡腿
- 28 / 红卤凤爪
- 28 / 香菇炖鸡
- 29 / 炖啤酒鸡
- 29 / 清炖双冬鸡腿
- 29 / 豆腐炖鸡块
- 30 / 鹌鹑蛋炖乌鸡
- 30 / 清炖乌鸡
- 31 / 鸡脯炖蘑菇
- 31 / 莲藕黑豆炖老鸡
- 31 / 山鸡炖土豆
- 32 / 香菇醉鸡
- 32 / 陈皮枸杞炖鸡
- 32 / 蒸浸鸡腿
- 33 / 菠菜蚝油鸡煲
- 33 / 椒麻凤爪
- 34 / 红油鸡翅
- 35 / 豆浆鸡块花雕酒煲
- 35 / 栗子核桃煲凤爪
- 35 / 糟冻鸡翅尖
- 36 / 清炖全鸡
- 36 / 玉米煲鸡
- 36 / 山城棒棒鸡
- 37 / 豌豆烧柴鸡
- 37 / 酒香鸡块
- 38 / 母鸡红豆汤
- 38 / 鸡丝莼菜粥
- 38 / 干贝鸡肉粥
- 39 / 冬菇鸡粒粥
- 39 / 鸡肝粥
- 39 / 美味鸡米粥
- 40 / 银芽鸡丝
- 40 / 鸡肝小米粥
- 41 / 红油鸡丝
- 41 / 酱渍嫩鸡
- 41 / 蒜末凤爪
- 42 / 啤酒鸡翅
- 42 / 五香卤肫肝
- 42 / 卤煮嫩鸡



菜托松仁鸡米

【食材】鸡脯肉200克，松仁100克，圆生菜1个。

【调料】甜面酱、姜汁、鸡蛋清、白糖、盐、味精、水淀粉、植物油、香油。

【做法】①将圆生菜小心剥开洗净，剪成大小相同的凹形菜托。

②鸡脯肉剁碎，用盐、味精、鸡蛋清、香油、水淀粉抓匀腌好，放入五成热的油锅中滑开，熟透。

③松仁炸至呈金黄色捞出。

④炒锅置大火上，倒入植物油，烧至五成热时倒入甜面酱和白糖炒出酱香味，淋上姜汁、水淀粉，放入鸡脯肉末、松仁颠炒均匀，淋入香油即可。

蒜苗爆炒鸡胗

【食材】鲜鸡胗350克，蒜苗200克，鲜红椒少许。

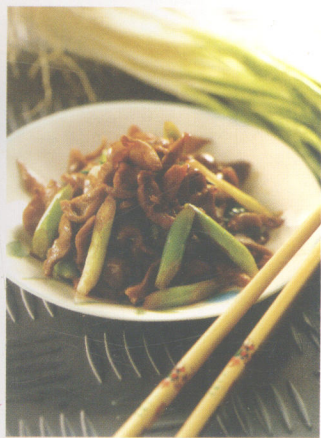
【调料】姜丝、蒜粒、盐、酱油、味精、料酒、香油、植物油、干淀粉。

【做法】①将鸡胗洗净切片，放入盐、料酒、酱油、味精、干淀粉，用筷子拌匀，腌制4分钟。

②鲜红椒切成丝，蒜苗斜刀切成斜长形。

③炒锅置大火上，倒入植物油烧至六成熟，将鸡胗倒入锅中滑油，至鸡胗六七成熟时，出锅滤油。

④锅内留少许油，将蒜粒、姜丝、鲜红椒煸出香味之后，倒入蒜苗段和鸡胗片，加盐、料酒，用大火爆炒三四分钟，淋入香油即可。



栗子炒鸡块

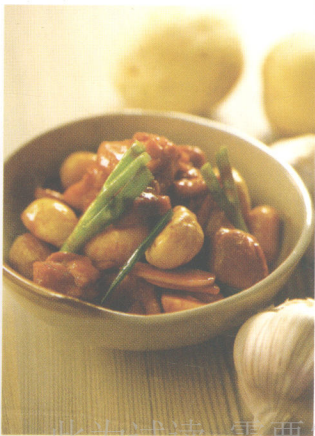
【食材】鸡肉250克，栗肉100克。

【调料】①盐、料酒、水淀粉；②料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉。其他：葱段、香油、植物油。

【做法】①鸡肉洗净切块，加调料①调稀搅拌上浆；将调料②放入碗内，用水淀粉调成芡汁备用。

②炒锅置大火上，烧热植物油，放入鸡块划散，捞出，待油温再升高时将鸡块放入锅中，倒入栗肉，滑至鸡肉变白色，即将栗肉与鸡块一起倒入漏勺，控油。

③锅留少许底油，放入葱段爆香，将鸡块和栗肉倒入锅，将芡汁加少量的水调匀倒入锅，炒匀，使芡汁包住鸡块和栗肉，淋入香油即可。



咖喱子鸡丁

100

【食材】嫩子鸡400克，荸荠150克，洋葱100克。

【调料】鸡蛋清、盐、味精、咖喱粉、香油、料酒、湿淀粉、高汤、植物油。

【做法】①鸡肉去骨捶松，切丁，用料酒和盐拌匀后，加鸡蛋清、湿淀粉浆好，拌少许植物油。

②荸荠去皮，切成鸡丁一样大的丁；洋葱切成米粒状；用高汤、味精和湿淀粉调成芡汁。

③炒锅置大火上，烧热植物油，下鸡丁滑熟，即倒入漏勺沥油。锅内留适量底油，下入荸荠、洋葱，加盐煸炒，加入咖喱粉，炒出香味，再下入滑好的鸡丁，将兑成的芡汁倒入，炒匀，淋入香油即成。



蒜末煎鸡翅

【食材】鸡翅4只。

【调料】蒜、盐、料酒、植物油。

【做法】①蒜切末；鸡翅顺着关节切开，放入蒜末、料酒、盐搅拌均匀，放置30分钟。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至五成热时下蒜末炸香，然后放入腌好的鸡翅，煎至金黄色即可。



锦囊厨房

巧手蒸蛋羹

鸡蛋打散，加水、鸡汤或牛奶，把碗口用保鲜膜盖起来。蒸锅加水，等锅里的水开了，把碗放进去，蒸10~15分钟即可。这样蒸出来的鸡蛋羹，滑嫩爽口，不会因蒸汽滴回碗里而使蛋羹表面充满了气孔而变老变硬。



滑炒鸡丝

【食材】鸡脯肉150克，玉兰片、香菜梗少许。

【调料】鸡蛋清、红柿子椒、葱花、姜丝、盐、料酒、味精、水淀粉、植物油。

【做法】①将鸡脯肉切成丝；玉兰片切成丝；香菜梗洗净切成3厘米长的段；红柿子椒切丝。

②鸡丝放入碗内，加盐、味精、鸡蛋清、水淀粉抓匀；另一碗内放入料酒、味精、盐、葱花、姜丝，调成清汁。

③炒锅置大火上，放油烧至六成热，将鸡丝下锅，滑透立即捞出。

④锅留少许底油，烧热后倒入鸡丝、玉兰片、香菜梗、红柿子椒丝，烹入清汁，颠翻数下即可。

麻辣子鸡丁

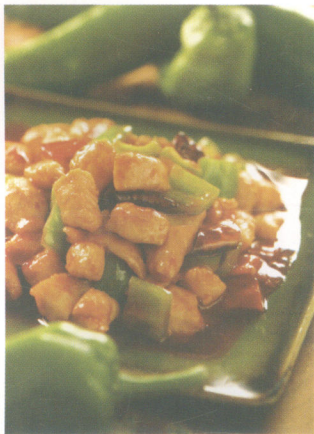
【食材】嫩子鸡肉400克，鲜红椒、蒜苗各50克。

【调料】①盐、酱油、湿淀粉；②酱油、醋、味精、香油、清汤、湿淀粉。其他：植物油、花椒。

【做法】①鸡肉洗净剔骨，切丁，用调料①拌匀浆好；鲜红椒去蒂、子，洗净，切成方块；蒜苗洗净，切斜段；花椒拍碎；将调料②放入同一碗中兑成芡汁。

②炒锅置大火上，放入植物油，烧至七成热，将鸡丁下锅，推散后立刻捞起，待油温回升至七成热时，再将鸡丁下锅，炸至呈金黄色，沥油。

③锅内留适量油，下入红椒块、蒜苗段、花椒，加盐煸炒，再放炸过的鸡丁煸炒，烹入芡汁，炒匀即可。



炒鸡什件

【食材】净鸡胗、鸡肝共350克，青菜100克，干木耳少许。

【调料】①料酒、酱油、盐、植物油；②酱油、料酒、味精、水淀粉、高汤、葱片、姜片、蒜片。其他：植物油、醋。

【做法】①鸡胗、鸡肝收拾干净后分别切片，加入调料①腌好；干木耳水发洗净；青菜洗净，叶切段，茎切片；将调料②放入同一碗中兑成汁。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至八成热时放入鸡胗片、鸡肝片翻炒，至将要熟时，把木耳、青菜倒入锅中再继续翻炒，并将兑好的汁烹入炒锅中，翻炒均匀，滴几滴醋即可。



草菇鸡心

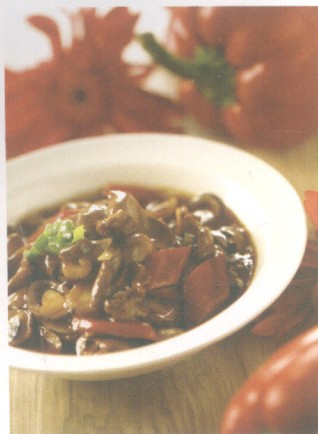
【食材】鸡心200克，草菇150克，鲜红椒1个。

【调料】芡汁料：料酒、蚝油、胡椒粉、白糖、水、湿淀粉。其他：料酒、盐、植物油、葱段、姜片。

【做法】①鸡心剥除外层薄膜及血管后洗净，在心尖部分划米字形刀口，全部切好，放入开水中氽烫，再加少许料酒去腥，捞出，冲净泡沫。

②草菇剥去外膜、洗净，用开水氽烫，冲凉；鲜红椒剖开，去子后洗净，切小块。

③炒锅置大火上，烧热植物油，炒香葱段、姜片后，放入鸡心和鲜红椒块同炒，草菇回锅，并烹入芡汁料，炒匀即可。





松子鸡心

100

【食材】鸡心200克，松子30克。

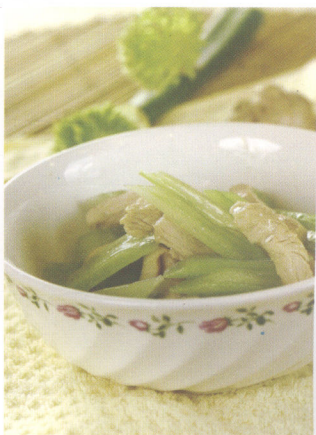
【调料】胡椒粉、盐、白糖、味精、料酒、清汤、湿淀粉、香油、葱末、姜粒、蒜片、植物油。

【做法】①松子去皮，放锅内用小火炒熟，搓去内衣；鸡心洗净切块，在上面划十字花刀。

②用小碗加盐、白糖、味精、胡椒粉、香油、清汤、湿淀粉兑成味汁。

③炒锅置大火上，加入植物油，烧至六七成热时，将鸡心放入油中，炸至鸡心块卷曲，捞出控净油。

④锅内留少许底油，烧热后，加入蒜片、葱姜粒煸出香味，下入鸡心略炒，烹入料酒，加松子，倒入味汁，翻匀芡汁即可。



西芹鸡柳

100

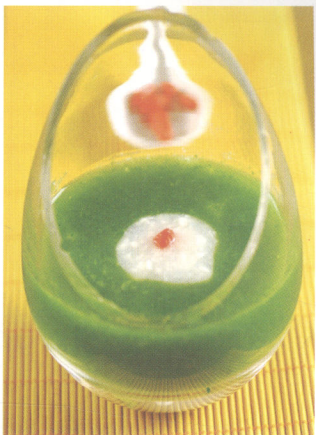
【食材】西芹250克，鸡柳肉300克，胡萝卜少许。

【调料】盐、胡椒粉、生抽、白糖、干淀粉。

【做法】①西芹洗净，撕去老筋，切成小段；胡萝卜洗净切丝；鸡柳洗净，顺纹切成段状，加盐、胡椒粉、干淀粉略腌。

②将炒锅烧热，下油，先将鸡柳泡嫩油，盛起。

③将炒锅再上火烧热，下油炒熟西芹段、胡萝卜丝，将鸡柳回锅，加入生抽、糖、盐、干淀粉和适量水，翻匀便可。



鸡肉末菠菜羹

100

【食材】菠菜叶250克，鸡肉50克。

【调料】鱼露、盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉、高汤。

【做法】①将菠菜叶洗净，放入沸水锅中烫熟，用搅拌机加水打成菠菜蓉；鸡肉剁成蓉，加鸡蛋清调匀。

②炒锅上火，加入高汤、味精和盐，下入菠菜蓉，待汤烧沸后用湿淀粉勾稀芡，盛入汤碗中。

③炒锅重新上火，加入高汤、鸡肉末、鱼露、味精调好味，待汤烧沸后用少许湿淀粉勾芡，搅拌均匀，汤成糊状时出锅，盛入装有菜汁的汤碗里，即可食用。

鸡丝豌豆

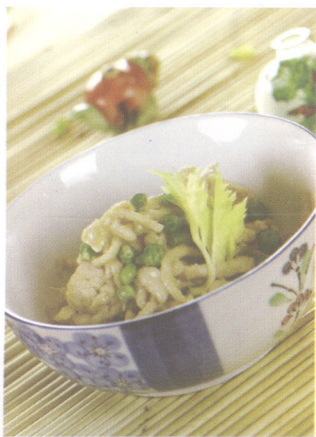
【食材】鸡脯肉200克，豌豆50克。

【调料】鸡蛋清、料酒、盐、味精、白糖、水淀粉、高汤、植物油。

【做法】①鸡脯肉洗净，切丝放碗里，加鸡蛋清、水淀粉抓匀；豌豆洗净，焯一下。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至四成热时放入鸡丝，滑炒变色后倒出。

③炒锅中放入豌豆及料酒、高汤、盐、白糖，烧开后撇去浮沫，倒入鸡丝，翻炒片刻，加入味精，用水淀粉勾薄芡即可。



白斩鸡

【食材】嫩鸡500克。

【调料】盐、白糖、料酒、酱油、醋、香油、葱段、姜块、葱末、姜末、蒜蓉、香菜末。

【做法】①将鸡洗净，去内脏及头、脚。

②将鸡放入锅中，加入水至没过鸡身，放入葱段、姜块、料酒，大火烧开，撇去浮沫，再用小火焖煮10~20分钟，加适量盐再煮5分钟，鸡熟时关火，盖上锅盖静置一旁放凉。

③碗中放入蒜蓉、葱末、姜末、糖、盐、醋、酱油、鸡汤调成汁。

④将鸡捞出控干，涂上香油，斩成块，撒上香菜末，吃时蘸汁食用。



麻辣鸡腿

【食材】鸡腿400克。

【调料】植物油、干红椒、干红椒粉、香油、孜然粉、盐、青花椒、料酒、酱油。

【做法】①将洗净的鸡腿用料酒、酱油、盐腌好。

②把腌好的鸡腿下油锅炸熟，捞起沥油。

③锅中留少许底油，下入干红椒、青花椒炒出香味，再将炸好的鸡腿倒入锅内，加干红椒粉、孜然粉炒几分钟，最后加几滴香油即可。



花雕鸡翅

【食材】鸡翅500克。

【调料】葱段、姜片、花雕酒、白糖、盐、味精、酱油、植物油。

【做法】①将鸡翅洗净沥干水分，加入葱段、姜片、酱油、花雕酒腌约5分钟。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至八成熟时放入鸡翅，炸至呈金黄色时捞出控油。

③炒锅中留少许油，放入葱段、姜片煸出香味，加入花雕酒、酱油、盐、味精、白糖和500毫升水，放入炸好的鸡翅，改用小火熬约15分钟，收汁时将腌鸡翅的花雕酒倒入锅中，稍熬片刻即可。



宫保鸡丁

【食材】鸡脯肉300克，花生仁50克。

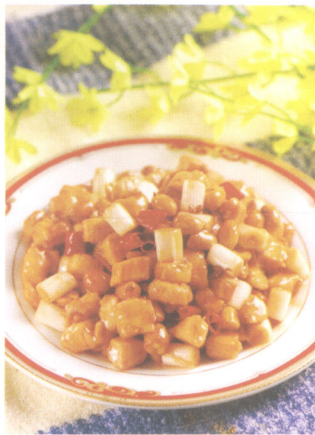
【调料】葱白、干红椒、花椒粒、酱油、白糖、料酒、姜片、湿淀粉、植物油。

【做法】①将鸡脯肉去筋洗净，切成小丁，装碗加酱油、盐、料酒码味后，用湿淀粉拌匀。

②用酱油、白糖、醋、味精、湿淀粉调成芡汁。

③干红椒去蒂、子，切成节；花生仁去皮；葱白切1厘米长的段。

④锅内油烧至五成热，下入花生仁炸脆捞出，然后下干红椒，花椒粒、鸡丁炒散，放姜片、葱段，烹入芡汁，快速翻炒，加入炒好的花生仁翻炒即成。



鲜花白玉鸡片

【食材】鸡脯肉250克，鲜菊花100克。

【调料】①高汤、蛋清、盐、干淀粉；②姜片、葱段、蒜片；③高汤、盐、料酒。其他：植物油、湿淀粉。

【做法】①鸡脯肉洗净剁成蓉，加调料①调成浆；鲜菊花拆散，留花瓣洗净。

②取平锅，小火下鸡片，放入高汤，大火烧开后，捞出鸡片放冷，切成菱形片。

③炒锅上火下油，下调料②炒香，加调料③，下入鸡片烧入味，再放入一半鲜菊花瓣翻炒均匀，用湿淀粉勾薄芡，起锅装入条盘的一端，另一端用花叶装饰，将另一半菊花撒入鸡片即成。



腰果鸡丁

【食材】鸡脯肉200克，腰果100克。

【调料】鸡蛋清、姜丝、葱段、蒜泥、香油、味精、盐、料酒、湿淀粉、胡椒粉、植物油。

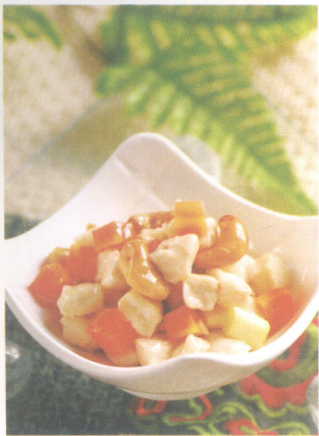
【做法】①腰果入热油锅中浸炸至呈金黄色，捞起。

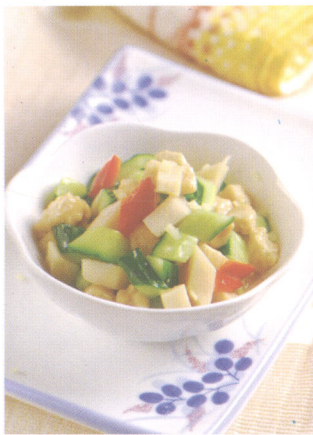
②鸡脯肉切片，用横竖刀刻井字花纹后，再切成丁，用适量鸡蛋清和湿淀粉把鸡丁拌匀。

③将盐、味精、香油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

④用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，投入鸡丁过油1~2分钟至刚熟，用漏勺把鸡丁捞起。

⑤炒锅留底油，再放回炉上，放入葱段、姜丝、蒜泥、鸡丁，烹料酒，用芡汁勾芡，下腰果略炒，淋少许明油即成。





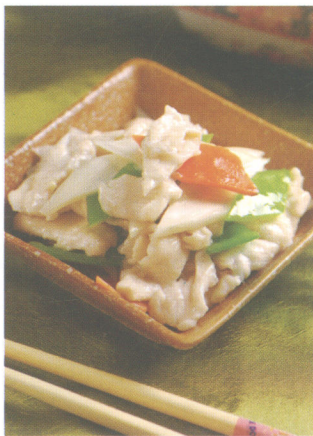
油爆鸡丁

【食材】鸡脯肉300克，冬笋、黄瓜各适量。

【调料】①鸡蛋清、盐、湿淀粉；②清汤、料酒、味精、盐、湿淀粉；③葱末、姜末、蒜末。其他：植物油。

【做法】①鸡脯肉收拾干净，在面上切十字花刀，然后切丁，放入调料①拌匀上浆；冬笋、黄瓜均洗净切丁；取空碗1个，放入调料②兑成芡汁。

②锅内放入植物油，用中火烧至五成热时，放入鸡丁滑油捞出，锅内留适量底油，放入调料③炒出香味，下鸡丁、冬笋丁、黄瓜丁，迅速倒入芡汁，急火快速爆炒，使主料挂满芡汁，颠翻几下即成。



茭白熘鸡片

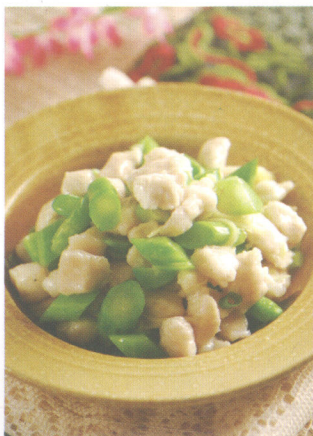
【食材】茭白250克，鸡脯肉150克，青辣椒30克，鸡蛋1个。

【调料】盐、鸡精、植物油、干淀粉。

【做法】①茭白去皮，切成菱形片，用沸水焯一下；青辣椒去子，切成菱形块；鸡蛋去黄留清。

②鸡脯肉切片，用沸水焯过后捞起，加适量盐、鸡精、干淀粉和鸡蛋清腌制10分钟左右。

③锅内放适量底油，下入茭白和鸡肉片熘炒，加盐调味，炒匀后即成。



芦笋爆鸡丁

【食材】鸡肉300克，芦笋75克，鸡蛋清1个。

【调料】甜面酱、酱油、白糖、料酒、干淀粉、湿淀粉、香油、盐、植物油、葱末、姜丝。

【做法】①将鸡肉切成小方丁，用盐、鸡蛋清、干淀粉浆起，加香油拌匀；芦笋用刀拍扁，切成小丁，开水焯至八成熟。

②炒锅上火烧热，倒入植物油，烧至四成热放入鸡丁滑油，变色时倒入漏勺沥油。

③炒锅再上火，放适量植物油，烹入笋丁、葱末、姜丝，煸出香味，加料酒、酱油、甜面酱、白糖，用湿淀粉勾芡，倒入鸡丁，翻炒几下，淋上香油即可。



脆皮炸鸡块

【食材】鸡块300克，酥炸粉适量。

【调料】料酒、酱油、白糖、辣酱或番茄酱。

【做法】①鸡块洗净，拌入料酒、酱油、白糖腌10分钟。

②酥炸粉加适量水调匀成浓糊状，将鸡块裹上粉浆放入热油，炸至呈酥黄色捞出。

③食用时撒上辣酱或蘸番茄酱均可。

锦厨
囊房

SOI
2

巧手洗凤爪

凤爪即鸡爪的雅称。在清洗过程中，要将鸡爪掌心的小块黄色茧疤去掉，并将鸡爪上残留的黄色“外衣”褪去。

清洗后，放入加有适量、葱、姜、料酒的清水中，浸泡3~4小时，不但可去除异味，而且还可使鸡爪质地更脆嫩，色泽更洁白。



香葱豆豉爆鸡

【食材】鸡半只，红辣椒2个，洋葱1个。

【调料】①酱油、白糖、姜汁酒、盐、植物油、香油、胡椒粉、干淀粉。其他：植物油、料酒、蒜蓉、姜蓉、葱、豆豉、红辣椒粒。

【做法】①鸡去肺，洗净斩块，加调料①拌匀，腌30分钟；洋葱切片；红辣椒切粒；葱切短段。

②大火烧锅，下植物油，烧至八成热时放入鸡块，煎至八成熟，盛起沥油备用。

③锅中留底油，爆香姜蓉、蒜蓉、洋葱片，加入豆豉、红辣椒粒及料酒，将鸡块回锅炒透，加入葱段和盐调味即成。





醋烹鸡块

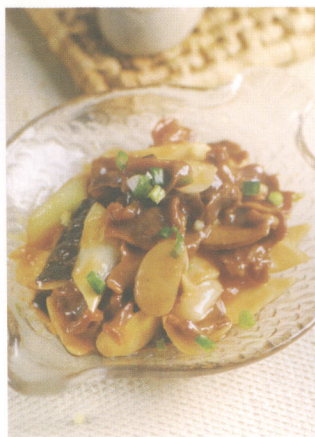
【食材】鸡肉300克。

【调料】醋、酱油、料酒、盐、湿淀粉、葱段、姜块、蒜末、植物油。

【做法】①将鸡肉划上蓑衣花刀，切成3厘米见方的块，放碗内，用盐、酱油、料酒拌匀，再加湿淀粉勾芡。

②炒锅放中火上，加植物油烧至七成热时，将鸡肉逐块下入油内，用手勺不断拨动，炸至鸡块漂起，呈金黄色时捞出。

③炒锅内留少许油，放葱段、姜块、蒜末，炸出香味时烹上醋，随即倒入炸好的鸡块，再烹入酱油、料酒颠翻两下即成。



炒鸡胗

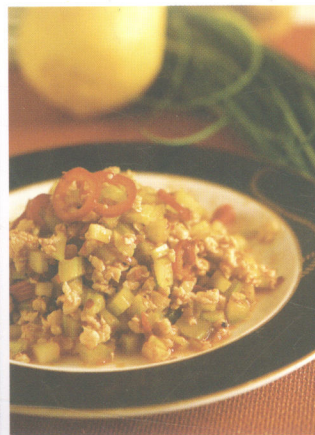
【食材】鸡胗200克，芸豆、茭白、水发木耳各适量。

【调料】①清汤、酱油、料酒、湿淀粉；②葱末、姜末、蒜末。其他：盐、醋、植物油。

【做法】①将鸡胗收拾干净后切薄片，加适量盐、湿淀粉抓匀；茭白切象眼片；芸豆斜刀切薄片，与木耳一起用沸水氽过；将调料①放另一碗内兑成芡汁。

②炒锅置大火上，倒植物油烧至八成热，将鸡胗片下锅，用筷子搅动拨散，至九成熟倒入漏勺内。

③炒锅内留油适量，放入调料②炸出香味，烹上醋，放入茭白、芸豆、木耳，加盐翻炒，倒入兑好的芡汁和鸡胗，颠翻均匀即成。



辣味芹菜炒鸡肉

【食材】嫩芹菜350克，鸡肉馅100克，红辣椒2个。

【调料】豆瓣酱、老抽、姜末、蒜末、植物油。

【做法】①芹菜切小粒；红辣椒切成圈；豆瓣酱剁细。

②炒锅中植物油，放入豆瓣酱和姜末、蒜末、红辣椒圈，炒出香味以后，倒入鸡肉馅、老抽，继续翻炒至肉变色，倒入芹菜粒炒至水分收干即可。

清炒三丁

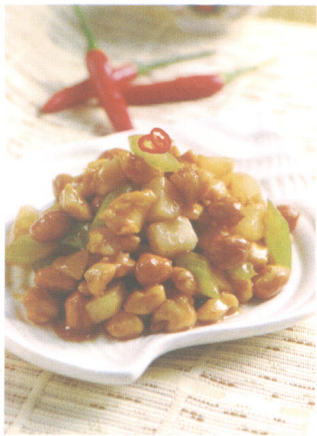
【食材】荸荠150克，西芹、鸡肉各80克，花生仁少许。

【调料】植物油、盐、味精、白糖、干淀粉、湿淀粉、姜片。

【做法】①荸荠、西芹、鸡肉都切丁；鸡丁用少许盐、味精、干淀粉先腌好。

②炒锅下植物油，放入花生仁，用小火慢炸至香脆倒出；鸡肉用剩下的油泡至变色微熟倒出。

③锅内留油少许，放入姜片、荸荠丁、西芹丁、盐炒至断生，再加入泡好的鸡丁，撒味精、白糖，中火炒匀，湿淀粉勾芡，下花生仁翻炒即成。



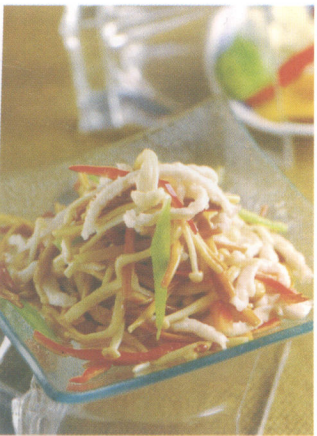
金针菇炒鸡丝

【食材】金针菇、鸡肉各250克，青菜叶50克。

【调料】料酒、盐、白糖、葱花、姜丝、植物油、味精。

【做法】①金针菇洗净切段；青菜叶洗净切段；鸡肉洗净切丝。

②炒锅下植物油，放葱花、姜丝煸香，投入鸡丝煸炒，烹入料酒，加入盐、糖，炒至鸡丝熟且入味，加入金针菇段炒至入味，加入青菜叶段略炒，用味精调味即成。



雪梨炒鸡丁

【食材】鸡脯肉200克，雪梨1个，红柿子椒适量。

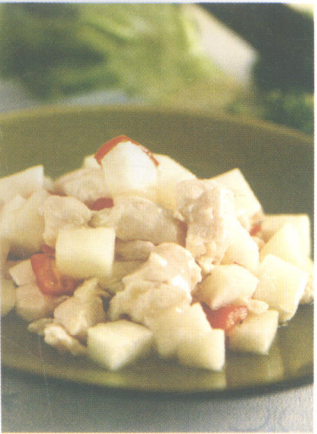
【调料】①盐、料酒、鸡精、鸡蛋清、湿淀粉；②鸡精、料酒、盐、湿淀粉。其他：植物油、姜片、葱段。

【做法】①鸡肉洗净，割十字花刀，切丁，用调料①腌制；雪梨去皮、核，洗净切丁；红柿子椒洗净切丁。

②将姜片、葱段放入同一碗里，加入调料②做成汁。

③炒锅下植物油，至三成热时，放入鸡丁，炸至色白时捞出沥干油。

④锅留底油，放入红柿子椒丁和雪梨丁爆炒，再加入调好的汁，翻炒几下即可。



红枣乌鸡汤

【食材】乌鸡1只，红枣8颗。

【调料】料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油。

【做法】①将红枣洗净，去核；乌鸡宰杀后去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。
②将红枣、乌鸡、料酒、姜块、葱段同放炖锅内，加水2800毫升，置大火烧沸，再用小火炖35分钟，加入盐、味精、胡椒粉、香油即成。



锦厨
囊房

3

挑选健康的活鸡

健康的活鸡，精神活泼，羽毛紧密；眼睛有神、灵活，眼球充满整个眼窝；冠与肉髯颜色鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体；爪壮有力，行动自如。病鸡则没有以上特征，用手摸鸡胸和嗦囊，感觉膨胀有气体或积食发硬。



小鸡炖蘑菇

【食材】小仔鸡750克，蘑菇1000克。

【调料】葱段、姜块、干红椒、大料、酱油、料酒、盐、白糖、植物油、桂皮。

【做法】①将小仔鸡洗净剁成小块；将蘑菇用温水泡30分钟，洗净备用。

②炒锅烧热，放入少量植物油，待油热后放入鸡块翻炒，至鸡肉变色，放入葱段、姜块、大料、干红椒、桂皮、盐、酱油、白糖、料酒，将颜色炒匀。加入适量水炖10分钟左右，倒入蘑菇。煮沸后全部倒入沙锅，中火炖30~40分钟即可。

