

拿手小炒

300道精美小炒，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供健康营养配菜方案、温馨提示等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300
例

《实用生活》编委会 编著

182

6



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

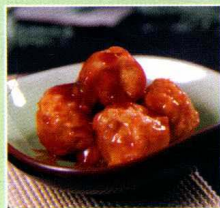
生实用
002

Delicious Daily Meal Series

拿手小炒

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

拿手小炒/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-764-3

I. 拿… II. 实… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036771号

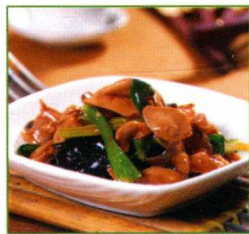
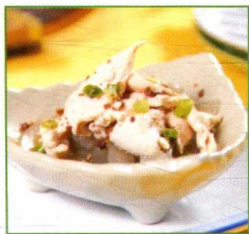
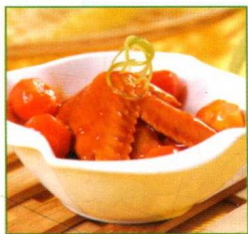
设计制作/  智品書業

ZHIPIN BOOKS

拿手小炒

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	邢和明
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-764-3
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



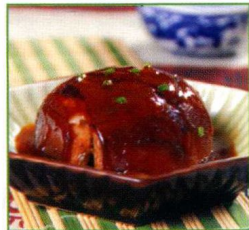
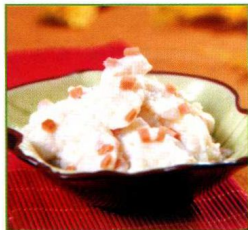
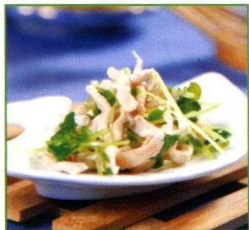
前言

俗话说：“民以食为天。”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要达到既吃饱又吃好的饮食要求，则需要掌握烹饪技巧。《拿手小炒》这本家常菜自助宝典将教您如何炒出健康营养的美味佳肴。

书中共有“禽畜小炒”、“蔬菜小炒”、“蛋类小炒”、“豆制品小炒”、“海鲜小炒”5部分，图文并茂，300道特色鲜明的精美小炒为您提供全方位的美食营养。书中所选菜肴多为深受大众喜爱的家常菜，同时还涵括各具风味的地方菜和最新流行的创新菜。全书将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，贴心的制作窍门和精美的菜品图为您揭秘美味秘籍。书中为您精心提供了各种食材的营养价值和保健功效，让您在享受美味的同时，能滋养补身。此外，本书还特别添加了饮食宜忌和温馨提示等内容，为您介绍实用的基本饮食保健常识，帮助您解决饮食难题。

我们将《拿手小炒》这本书推荐给读者，希望它能帮助您轻松解决做菜中遇到的种种困惑，使您迅速掌握美味小炒的精髓，让您吃出健康，享受品质生活。

《实用生活》编委会
二〇〇九年四月





目录

C o n t e n t s

禽畜小炒



- 7 葱油鸡 | 酱爆鸡丁
- 8 红烧鸡 | 豉油鸡 | 腰果鸡丁
- 9 酸辣凤爪 | 雪花鸡淖
- 10 锅贴鸡片 | 椒盐八宝鸡 | 糊涂鸡
- 11 豉椒鸡片 | 椒麻鸡
- 12 贵妃鸡翅 | 小煎鸡 | 豆苗鸡丝
- 13 肉丝炒豆角 | 核桃仁鸡丁
- 14 纸包鸡 | 珍珠酥皮鸡 | 辣子肉丁
- 15 金钱鸡塔 | 糖醋鸡圆
- 16 炒鸡什件 | 豆苗炒鸡片
- 17 葱爆牛肉 | 麻辣牛肉丝 | 陈皮牛肉
- 18 黄瓜炒牛肉 | 蚝油牛肉
- 19 干煸牛肉丝 | 干烧牛肉片 | 辣子牛肉丁
- 20 宫保牛肉 | 川味牛肉
- 21 茶香牛肉 | 黑椒牛仔扒 | 酱爆鸭块
- 22 魔芋烧鸭 | 鸭腰烧口蘑
- 23 辣炒鸭块 | 菠萝炒鸭片 | 烩鸭四宝
- 24 姜芽炒鸭片 | 糟熘鸭肝 | 炉鸭丝炒冬笋丝
- 25 樟茶鸭 | 青椒鸭丁
- 26 孜然羊肉 | 红烧羊肉 | 炒羊肉丝
- 27 葱爆羊肉 | 木须肉

- 28 榨菜肉丝 | 京酱肉丝 | 俞林双肠
- 29 生爆盐煎肉 | 川肉丝
- 30 锅烧肉 | 虎皮肉 | 红烧蹄筋
- 31 板栗红烧肉 | 菊花猪肉
- 32 四鲜丸子 | 酱爆双脆 | 蛋白丸子
- 33 油爆里脊丁 | 干煸肉条
- 34 鸳鸯雪花卷 | 炒碧桃里脊
- 35 冬笋里脊丝 | 松子扒肉 | 盐煎肉
- 36 酱爆肉丁 | 鱼香肉丝
- 37 肉茸蛋 | 爆炒腰花 | 冬菜肉末
- 38 宫保肉丁 | 烧猪肉条
- 39 辣子四丁 | 椒雪肉片 | 芦笋熘肉片
- 40 肉茸菠菜 | 滑肉白菜 | 肉丝炒菠菜粉丝

蔬菜小炒



- 41 麻辣白菜 | 糖醋三丝
- 42 茄汁菜包 | 千层白菜 | 蚝菇白菜
- 43 白菜肉卷 | 金钩菜心
- 44 蘑菇白菜 | 芥末菜墩 | 栗子白菜
- 45 三丝菜卷 | 醋熘白菜 | 红辣菜卷
- 46 白菜木须 | 蒜茸白菜

- 47 炒白菜帮 | 芝麻小白菜 | 熘白菜
48 四鲜白菜墩 | 珊瑚白菜 | 白汁菜心
49 荸荠果 | 拔丝荸荠 | 酸甜荸荠 | 奶汁荸荠
50 油吃荸荠片 | 干煸四季豆 | 鱼香扁豆丝 |
二冬烧扁豆
51 鲜蘑扁豆 | 酱烧四季豆 | 酱汁 | 素焖
扁豆
52 扁豆炒木须肉 | 酥松菠菜丝 | 菠菜泥老
鸡蛋 | 芥末菠菜
53 锅塌菠菜 | 奶油菠菜 | 两吃菠菜 | 鸡蛋
炒菠菜
54 虾皮炒菠菜 | 鱼丝菠菜 | 锅烧菠菜 | 奶
味菜花球
55 咖喱菜花 | 珍珠菜花 | 素扒菜花 | 红烧
菜花
56 鲜卤菜花 | 冬菇烧菜花 | 珊瑚菜花 | 醋
熘菜花
57 芙蓉菜花 | 海米烧菜花 | 炆菜花 | 番茄
菜花
58 豌豆菜花 | 扒冬瓜球 | 酸辣瓜片 | 南乳
冬瓜方
59 茄汁冬瓜排 | 鲜蘑火腿冬瓜 | 奶油冬瓜
条 | 四方冬瓜肉
60 炒香芹 | 香干炒芹菜 | 柴把芹菜 | 海米
烧芹菜
61 肉丁炒黄豆芽 | 炆绿豆芽 | 金芽牛肚 |
青椒绿豆芽
62 炒合菜 | 三色豆芽 | 银芽素卷 | 韭菜
银芽
63 干煸黄豆芽 | 熘绿豆芽 | 炒黄豆芽 | 酱
爆胡萝卜肉丁
64 糖醋胡萝卜 | 咖喱胡萝卜 | 鲜蘑萝卜 |
樱桃萝卜
65 胡萝卜冬菇熘马蹄 | 胡萝卜炒雪菜 | 锅
烧丝瓜 | 炒辣味丝瓜
66 三鲜丝瓜 | 酱炒苦瓜 | 干煸苦瓜鲜青椒 |
香炒苦瓜
67 糖醋苦瓜 | 扒苦瓜 | 鱼香苦瓜 | 苦瓜炒
冬菜
68 大油烧油菜 | 口蘑烧菜心 | 双色素菜 |
鱼香菜心
69 辣炒二丁 | 葱油土豆 | 酸辣土豆 | 焖炒
平菇
70 煨炒猴头蘑 | 白灵菇扒油菜 | 发菜什锦
菇 | 芹菜炒鲜香菇
71 冬笋鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇扁
豆丝 | 鲜香菇豆苗
72 松仁鲜香菇 | 鲜香菇炒板栗 | 芥蓝腰果
炒鲜香菇 | 鲜香菇鸡片
73 鲜香菇蕨菜 | 鲜香菇烧冬瓜 | 珍珠芋丸 |
蜜汁玫瑰芋
74 香油春笋 | 玉丁桂花蛋 | 鲜蘑冬笋 | 辣
味笋
75 炒双冬 | 酱烧冬笋 | 虾籽烧冬笋 | 烧茄
子
76 糖汁烧茄子 | 酱烧茄子 | 口袋茄子 | 红
烩茄子
77 辣味茄丝 | 锅塌茄盒 | 酿馅青椒 | 炆青
辣椒
78 青椒炒黄瓜 | 黄瓜虾仁 | 三丝黄瓜卷 |
黄瓜炒虾 | 蛋包番茄 | 韭菜炒豆腐丝
79 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋 | 茭白炒毛豆 |
麻辣茭白
80 茭白烧鲜香菇 | 虾皮炒茭白 | 鱼香茭白 |
糖醋炒藕丝
81 虾籽烧莴笋 | 糖醋莴笋 | 二色葫芦 | 麻

辣莴笋 | 青煸鲜蚕豆 | 酱烧莴笋

- 82 糖醋蚕豆 | 芥菜炒蚕豆 | 鸡油炒蚕豆 |
冬菜炒蚕豆 | 焖蚕豆 | 麻辣蚕豆

蛋类小炒



- 83 苦瓜烘蛋 | 芙蓉煎滑蛋
84 香椿烘蛋 | 鱼香荷包蛋 | 菜豆蛋 | 梅菜
蒸蛋 | 虾仁烘蛋 | 叉烧炒蛋
85 豆豉鲰鱼蒸鸡蛋 | 熘松花 | 缙纱鸽蛋 |
虎皮鸽蛋
86 文武蛋 | 香蛋吉利卷 | 五谷蛋包饭 | 五
香熏鸡蛋
87 蘑菇烧鹌鹑蛋 | 醉蛋 | 家制鸡蛋松 | 鸡
茸蛋

豆制品小炒



- 88 鱼茸蒸豆腐 | 青椒炒豆腐 | 鱼子豆腐 |
麻辣豆腐
89 莲蓬豆腐 | 锅塌豆腐 | 砂锅豆腐 | 雪花

豆腐

- 90 茄汁豆腐 | 云片豆腐脑 | 香菇油豆腐 |
鲜香菇扒豆腐
91 豆腐鲜虾丸 | 芝麻豆腐 | 菜心腐干 | 鲜
蘑腐竹 | 巧炒豆渣 | 鸡蛋豆腐

海鲜小炒



- 92 辣豆瓣鱼 | 鲜鱼生菜汤 | 豆腐鲤鱼块 |
清蒸鲩鱼
93 糖醋黄河鲤 | 松仁鱼米 | 糖醋鱼段 | 回
锅鱼
94 酸辣鱼片 | 干辣酱鲶鱼条 | 金腿鲫鱼 |
葱油鱼
95 酸菜鱼 | 果汁鱼块 | 白汁鱼 | 啤酒鱼





目录

C o n t e n t s

禽畜小炒



- 7 葱油鸡 | 酱爆鸡丁
- 8 红烧鸡 | 豉油鸡 | 腰果鸡丁
- 9 酸辣凤爪 | 雪花鸡冻
- 10 锅贴鸡片 | 椒盐八宝鸡 | 糊涂鸡
- 11 豉椒鸡片 | 椒麻鸡
- 12 贵妃鸡翅 | 小煎鸡 | 豆苗鸡丝
- 13 肉丝炒豆角 | 核桃仁鸡丁
- 14 纸包鸡 | 珍珠酥皮鸡 | 辣子肉丁
- 15 金钱鸡塔 | 糖醋鸡圆
- 16 炒鸡什件 | 豆苗炒鸡片
- 17 葱爆牛肉 | 麻辣牛肉丝 | 陈皮牛肉
- 18 黄瓜炒牛肉 | 蚝油牛肉
- 19 干煸牛肉丝 | 干烧牛肉片 | 辣子牛肉丁
- 20 宫保牛肉 | 川味牛肉
- 21 茶香牛肉 | 黑椒牛仔扒 | 酱爆鸭块
- 22 魔芋烧鸭 | 鸭腰烧口蘑
- 23 辣炒鸭块 | 菠萝炒鸭片 | 烩鸭四宝
- 24 姜芽炒鸭片 | 糟熠鸭肝 | 炉鸭丝炒冬笋丝
- 25 樟茶鸭 | 青椒鸭丁
- 26 孜然羊肉 | 红烧羊肉 | 炒羊肉丝
- 27 葱爆羊肉 | 木须肉

- 28 榨菜肉丝 | 京酱肉丝 | 俞林双肠
- 29 生爆盐煎肉 | 川肉丝
- 30 锅烧肉 | 虎皮肉 | 红烧蹄筋
- 31 板栗红烧肉 | 菊花猪肉
- 32 四鲜丸子 | 酱爆双脆 | 蛋白丸子
- 33 油爆里脊丁 | 干煸肉条
- 34 鸳鸯雪花卷 | 炒碧桃里脊
- 35 冬笋里脊丝 | 松子扒肉 | 盐煎肉
- 36 酱爆肉丁 | 鱼香肉丝
- 37 肉茸蛋 | 爆炒腰花 | 冬菜肉末
- 38 宫保肉丁 | 烧猪肉条
- 39 辣子四丁 | 椒雪肉片 | 芦笋熘肉片
- 40 肉茸菠菜 | 滑肉白菜 | 肉丝炒菠菜粉丝

蔬菜小炒



- 41 麻辣白菜 | 糖醋三丝
- 42 茄汁菜包 | 千层白菜 | 蚝菇白菜
- 43 白菜肉卷 | 金钩菜心
- 44 蘑菇白菜 | 芥末菜墩 | 栗子白菜
- 45 三丝菜卷 | 醋熠白菜 | 红辣菜卷
- 46 白菜木须 | 蒜茸白菜

47 炒白菜帮 | 芝麻小白菜 | 熘白菜
48 四鲜白菜墩 | 珊瑚白菜 | 白汁菜心
49 荸荠果 | 拔丝荸荠 | 酸甜荸荠 | 奶汁荸荠
50 油吃荸荠片 | 干煸四季豆 | 鱼香扁豆丝 |
二冬烧扁豆
51 鲜蘑扁豆 | 酱烧四季豆 | 酱汁 | 素焖
扁豆
52 扁豆炒木须肉 | 酥松菠菜丝 | 菠菜泥老
鸡蛋 | 芥末菠菜
53 锅塌菠菜 | 奶油菠菜 | 两吃菠菜 | 鸡蛋
炒菠菜
54 虾皮炒菠菜 | 鱼丝菠菜 | 锅烧菠菜 | 奶
味菜花球
55 咖喱菜花 | 珍珠菜花 | 素扒菜花 | 红烧
菜花
56 鲜卤菜花 | 冬菇烧菜花 | 珊瑚菜花 | 醋
熘菜花
57 芙蓉菜花 | 海米烧菜花 | 炆菜花 | 番茄
菜花
58 豌豆菜花 | 扒冬瓜球 | 酸辣瓜片 | 南乳
冬瓜方
59 茄汁冬瓜排 | 鲜蘑火腿冬瓜 | 奶油冬瓜
条 | 四方冬瓜肉
60 炒香芹 | 香干炒芹菜 | 柴把芹菜 | 海米
烧芹菜
61 肉丁炒黄豆芽 | 炆绿豆芽 | 金芽牛肚 |
青椒绿豆芽
62 炒合菜 | 三色豆芽 | 银芽素卷 | 韭菜
银芽
63 干煸黄豆芽 | 熘绿豆芽 | 炒黄豆芽 | 酱
爆胡萝卜肉丁
64 糖醋胡萝卜 | 咖喱胡萝卜 | 鲜蘑萝卜 |
樱桃萝卜

65 胡萝卜冬菇熘马蹄 | 胡萝卜炒雪菜 | 锅
烧丝瓜 | 炒辣味丝瓜
66 三鲜丝瓜 | 酱炒苦瓜 | 干煸苦瓜鲜青椒 |
香炒苦瓜
67 糖醋苦瓜 | 扒苦瓜 | 鱼香苦瓜 | 苦瓜炒
冬菜
68 大油烧油菜 | 口蘑烧菜心 | 双色素菜 |
鱼香菜心
69 辣炒二丁 | 葱油土豆 | 酸辣土豆 | 焖炒
平菇
70 煨炒猴头蘑 | 白灵菇扒油菜 | 发菜什锦
菇 | 芹菜炒鲜香菇
71 冬笋鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇扁
豆丝 | 鲜香菇豆苗
72 松仁鲜香菇 | 鲜香菇炒板栗 | 芥蓝腰果
炒鲜香菇 | 鲜香菇鸡片
73 鲜香菇蕨菜 | 鲜香菇烧冬瓜 | 珍珠芋丸 |
蜜汁玫瑰芋
74 香油春笋 | 玉丁桂花蛋 | 鲜蘑冬笋 | 辣
味笋
75 炒双冬 | 酱烧冬笋 | 虾籽烧冬笋 | 烧茄
子
76 糖汁烧茄子 | 酱烧茄子 | 口袋茄子 | 红
烩茄子
77 辣味茄丝 | 锅塌茄盒 | 酿馅青椒 | 炆青
辣椒
78 青椒炒黄瓜 | 黄瓜虾仁 | 三丝黄瓜卷 |
黄瓜炒籽虾 | 蛋包番茄 | 韭菜炒豆腐丝
79 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋 | 茭白炒毛豆 |
麻辣茭白
80 茭白烧鲜香菇 | 虾皮炒茭白 | 鱼香茭白 |
糖醋炒藕丝
81 虾籽烧莴笋 | 糖醋莴笋 | 二色葫芦 | 麻

辣莴笋 | 青煨鲜蚕豆 | 酱烧莴笋

- 82 糖醋蚕豆 | 芥菜炒蚕豆 | 鸡油炒蚕豆 |
冬菜炒蚕豆 | 焖蚕豆 | 麻辣蚕豆

蛋类小炒



- 83 苦瓜烘蛋 | 芙蓉煎滑蛋
84 香椿烘蛋 | 鱼香荷包蛋 | 菜豆蛋 | 梅菜
蒸蛋 | 虾仁烘蛋 | 叉烧炒蛋
85 豆豉鲮鱼蒸鸡蛋 | 熘松花 | 缙纱鸽蛋 |
虎皮鸽蛋
86 文武蛋 | 香蛋吉利卷 | 五谷蛋包饭 | 五
香熏鸡蛋
87 蘑菇烧鹌鹑蛋 | 醉蛋 | 家制鸡蛋松 | 鸡
茸蛋

豆制品小炒



- 88 鱼茸蒸豆腐 | 青椒炒豆腐 | 鱼子豆腐 |
麻辣豆腐
89 莲蓬豆腐 | 锅塌豆腐 | 砂锅豆腐 | 雪花

豆腐

- 90 茄汁豆腐 | 云片豆腐脑 | 香菇油豆腐 |
鲜香菇扒豆腐
91 豆腐鲜虾丸 | 芝麻豆腐 | 菜心腐干 | 鲜
蘑腐竹 | 巧炒豆渣 | 鸡蛋豆腐

海鲜小炒



- 92 辣豆瓣鱼 | 鲜鱼生菜汤 | 豆腐鲤鱼块 |
清蒸鲩鱼
93 糖醋黄河鲤 | 松仁鱼米 | 糖醋鱼段 | 回
锅鱼
94 酸辣鱼片 | 干辣酱鲶鱼条 | 金腿鲫鱼 |
葱油鱼
95 酸菜鱼 | 果汁鱼块 | 白汁鱼 | 啤酒鱼



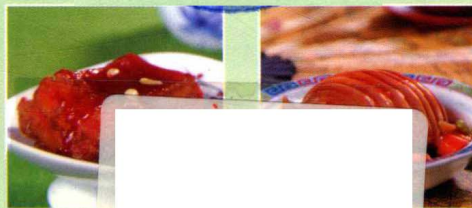
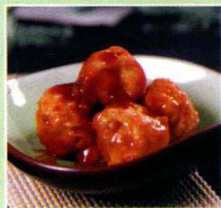
生
活
用
002

Delicious Daily Meal Series

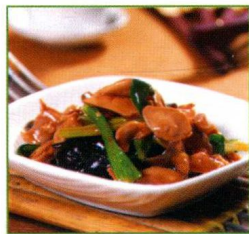
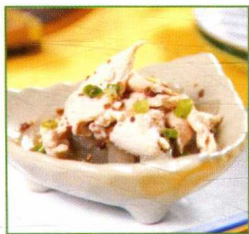
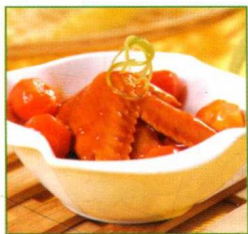
拿手小炒

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



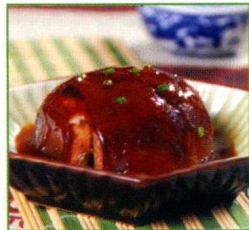
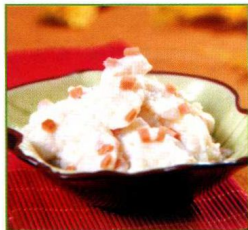
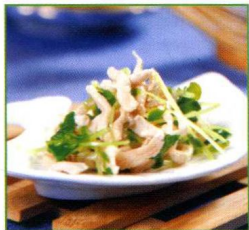
前言

俗话说：“民以食为天。”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要达到既吃饱又吃好的饮食要求，则需要掌握烹饪技巧。《拿手小炒》这本家常菜自助宝典将教您如何炒出健康营养的美味佳肴。

书中共有“禽畜小炒”、“蔬菜小炒”、“蛋类小炒”、“豆制品小炒”、“海鲜小炒”5部分，图文并茂，300道特色鲜明的精美小炒为您提供全方位的美食营养。书中所选菜肴多为深受大众喜爱的家常菜，同时还涵括各具风味的地方菜和最新流行的创新菜。全书将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，贴心的制作窍门和精美的菜品图为您揭秘美味秘籍。书中为您精心提供了各种食材的营养价值和保健功效，让您在享受美味的同时，能滋养补身。此外，本书还特别添加了饮食宜忌和温馨提示等内容，为您介绍实用的基本饮食保健常识，帮助您解决饮食难题。

我们将《拿手小炒》这本书推荐给读者，希望它能帮助您轻松解决做菜中遇到的种种困惑，使您迅速掌握美味小炒的精髓，让您吃出健康，享受品质生活。

《实用生活》编委会
二〇〇九年四月



© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

拿手小炒/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-764-3

I. 拿… II. 实… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036771号

设计制作/  智品書業

ZHIPIN BOOKS

拿手小炒

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	邢和明
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-764-3
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



禽畜小炒

禽畜肉是我们日常生活中不可缺少的家常菜，它含有丰富的矿物质，如钠、钙、铁、镁、磷等。同时，禽畜肉所含的蛋白质质量很好，是人体蛋白质的主要来源，所含的维生素 A、B₁、B₂ 是人体所需的重要来源。因此，我们要不时从禽肉中摄取身体所需的营养。

葱油鸡

材料：鸡 1 只，盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒、太白粉、水适量。

做法

1. 鸡处理干净，拭干水分，将盐、料酒、葱、姜抹匀鸡身内外，腌 1 小时以上。鸡朝上放入锅内大火蒸 25 分钟，取出切块排在盘上，再将姜丝散盖在鸡块上，撒上胡椒。
2. 锅内加油，烧热，然后浇在葱、姜上。取蒸鸡余汁适量，加上太白粉、水勾芡，淋在鸡上即成。



酱爆鸡丁

材料：鸡脯肉 300 克，胡萝卜 100 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 15 克，甜面酱 80 克，鲜汤 20 克，盐、油、白糖、料酒、姜适量。

做法

1. 鸡脯肉用凉水泡 1 小时，切成丁。将切成丁的鸡肉，用鸡蛋清、湿淀粉上浆。锅内放入油，四成熟时，放入上浆的鸡丁，用筷子迅速滑散，断生后捞出。
2. 锅内加入底油，放入甜面酱煸炒，待炒出香味后，加入白糖、料酒、盐、姜汁和半勺鲜汤，再放入胡萝卜丁、鸡肉丁翻炒，待甜面酱全面包裹在鸡丁上即成。





红烧鸡

材料：笋鸡 1000 克，水发玉兰片 200 克，酱油 15 克，盐 10 克，糖、料酒、味精、水淀粉、葱、姜、植物油适量。

做法

1. 将笋鸡洗净，剁成块。水发玉兰片切片。葱切段，姜切片。
2. 将油放入锅内，八成热时将鸡块放一盆内，加少许酱油抓匀，入锅炸成金黄色捞出。
3. 另起一锅，放底油，热后下入葱姜稍煸，即加水、水发玉兰片、鸡块以及调料，开锅后转微火，炖十几分钟，转大火，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

豉油鸡

材料：鸡 1 只，姜 3 片，葱段 2 根，芝麻油 1 茶匙，豉油鸡汁 500 克，清水、油适量。

做法

1. 在锅里下 1 匙油，爆香姜片和葱段，加入豉油鸡汁和清水煮开。
2. 把整鸡放进锅里，用慢火煮开，每隔几分钟就把鸡翻转一次，让鸡身各个部位都着色入味。
3. 鸡身全部变成深咖啡色时，加 1 茶匙芝麻油，加盖再煮 5 分钟，离火再浸 5 分钟。
4. 取出鸡斩块，淋一些汤汁或用小碗装一些汤汁蘸着吃。

腰果鸡丁

材料：鸡肉 300 克，甘笋、西芹粒各 50 克，炸腰果 50 克，芡汁、海鲜酱、蚝油适量。

做法

1. 将甘笋粒及西芹粒放在沸水中稍勺，沥干。鸡肉洗净切粒。
2. 锅内加油，烧热，再加入鸡粒炒熟。
3. 最后加入甘笋、西芹、芡汁及腰果炒匀即成。



营养价值

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，由于其味较淡，因此可使用于各种料理中。鸡肉蛋白质的含量颇多，在肉之中，可以说是蛋白质最高的肉类之一，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，是属于高蛋白低脂肪的食品。鸡肉的钾硫酸氨基酸含量也很丰富，可弥补牛肉及猪肉的不足。同时，也由于鸡肉比其他肉类的维生素A含量多，而在量方面虽比蔬菜或肝脏差，但和牛肉和猪肉相比，其维生素A的含量却高出许多。

鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。祖国医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。可见，鸡肉是进补的佳品。

酸辣凤爪

材料：去骨凤爪 300 克，葱头 60 克，洋葱 50 克，朝天椒 2 个。青露、青柠汁、糖各 30 克，盐、辣椒粒，开水适量。

做法

1. 凤爪洗净煮烂。
2. 葱头、洋葱切薄片。
3. 凤爪、葱头、洋葱、朝天椒加入调料拌匀，放进冰箱冷冻后便可。

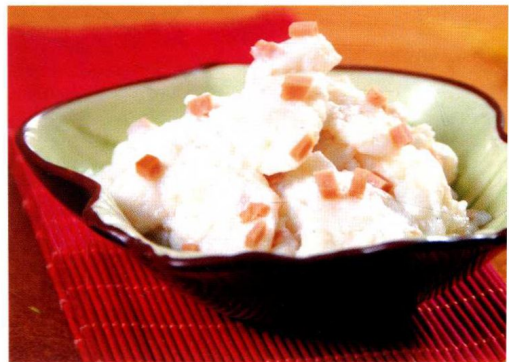


雪花鸡淖

材料：鸡脯肉 150 克，熟火腿末 31 克，鸡蛋清 50 克，鲜汤 350 克，淀粉水豆粉、盐、猪油、胡椒粉、味精适量。

做法

1. 鸡脯肉去筋，用刀背捶成蓉，去尽蓉中筋络，装入碗内，先用冷鲜汤调散。
2. 加入水豆粉、盐、味精、胡椒粉搅匀，最后加入蛋清打成的蛋泡搅匀。
3. 炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，倒入鸡浆，炒熟起锅，盛盘撒上火腿末，即成。





锅贴鸡片

材料：鸡脯肉、肥膘肉各 300 克，冬笋、火腿、生菜各 50 克，油、姜葱、料酒、酱油、蛋清、豆粉、葱酱、白糖、醋适量。

做法

1. 鸡脯肉切片，用姜、葱段、料酒、酱油拌匀，腌渍。肥膘肉和冬笋分别入锅煮熟，捞出切片。火腿切末。
2. 肥膘片平铺盘内，抹蛋清豆粉，放冬笋片和火腿末，鸡片裹上蛋，豆粉放在火腿末之上。
4. 油锅内贴坯片猪肉，将煎出的油淋于鸡片上，至底面贴成深黄色。色呈浅黄时，起锅装盘，配上糖醋拌生菜即成。



椒盐八宝鸡

材料：鸡 1 只，糯米、豌豆米、莲米、苡仁、芡实、金钩、火腿、香菌各 25 克，料酒、盐、酱油、豆粉、素油、香油、椒盐适量。

做法

1. 母鸡用料酒和盐腌制。豌豆米、糯米、莲米、苡仁、芡实分别做熟备用。金钩、火腿、香菌切粒。
2. 将以上各料加盐拌匀，放入鸡腹并锁住开口，沸汤中煮几分钟捞出。将鸡上笼蒸熟，取出晾凉，抹酱油、豆粉。
3. 将鸡放入油锅中炸至金黄色时捞起，淋香油，将鸡脯和腹部划成块，配椒盐碟上席。



糊涂鸡

材料：三黄鸡 3000 克，泡辣椒 10 个，花椒面、姜、葱、料酒、糖、醋、盐、味精、蒜末、辣椒油、芝麻适量。

做法

1. 三黄鸡洗净血水，锅内加清水、姜、葱、盐、料酒，烧沸后，把鸡出水后放入锅内，用小火浸煮 15 分钟左右（水不能沸），捞起鸡放入冷鸡汤内浸 1 小时后取出，切条装盘。
2. 泡辣椒去籽剁细，加入糖、醋、味精、蒜末、花椒面、辣椒油等调制入味汁，淋在鸡条上面，撒上芝麻、香葱花即成。