



策划·编写 犀文圖書

鸡的200道食谱

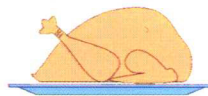


家常食材的
200道食谱

常见食材
家常做法
烹制各地美食
介绍详细
设计精美
享受特色风味



200 道家常食谱网罗天下美食
让美味变得如此简单



家常食材的200道食谱

鸡的 200道食谱

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5341-6898-7

I. ①鸡… II. ①犀… III. ①鸡肉—菜谱
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第205790号

书 名 鸡的200道食谱
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	12.5
字 数	200 000		
版 次	2015年10月第1版	印 次	2015年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6898-7	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 李骁睿

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



前言

PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的200道食谱”，包括《蛋的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》和《粥的200道食谱》，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《鸡的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了鸡的炒、蒸、煮、炖、烩、炸等六种家常烹饪方式的制作，食材简单易寻，过程讲解详细，菜式营养丰富，让您在轻松学厨艺的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人带来实实在在的健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

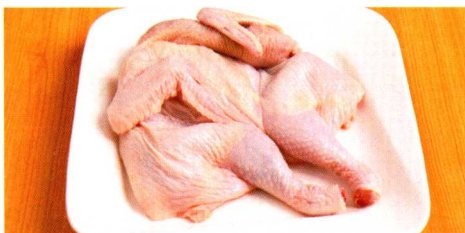
2015年8月

目录

CONTENTS



Part 1 烹饪鸡肉的基础知识



怎样挑选好鸡	2
鸡的营养价值	3
乌鸡的营养价值	3
适合与鸡搭配的食材	4
鸡肉食用禁忌	5
鸡肉与鸡汤哪个营养价值高	6

Part 2 炒



客家三杯鸡	8
红烧茄子鸡	9
菠萝鸡丁	10
炆糟鸡脯	11
麻辣子鸡	12
桃仁鸡花	13
百合火腿鸡丝	14

嫩姜炒鸡脯	15
大千子鸡	16
宫保鸡丁	17
花椒子鸡	18
生炒辣椒鸡	19
东安子鸡	20
爆炒人参鸡片	21
泡椒鸡片	22
腰果辣鸡米	23
宫保核桃鸡	24
湖南大碗鸡	25
太白鸡	26
醋焖鸡	27
雪花鸡淖	28
左宗棠鸡	29
孜然鸡肉	30
茶树菇板栗鸡	31
成都子鸡	32
台湾麻油鸡	33
干烧翅尖	34
鸳鸯鸡片	35
香糟鸡片	36
碎米鸡丁	37
客家炒鸡	38
竹笋炒鸡片	39
枸杞子萝卜炒鸡丝	40
核桃桂圆炒乌鸡	41
白菜鸡肉袋	42

核桃韭菜花炒鸡片	43
海带炒鸡丝	44
玉树发财肝	45
枇杷鸡片	46
人参黄瓜焖鸡块	47
生煎鸡	48
花椒鸡丁	49
苹果鸡腿扒	50
芹菜番茄炒鸡	51
贡菜鸡脯肉	52
莴笋莲子炒鸡丁	53
茄汁鸡肉	54
陈皮油淋鸡	55
西蓝花鸡肫	56
丝瓜辣椒炒鸡肝	57
柠檬鸡脯	58
早红橘酪鸡	59
炒子鸡	60
马蹄炒鸡片	61
莲藕炒鸡丝	62
柱侯酱焖老母鸡	63
玉米粒炒鸡脯肉	63
鸡杂炒菜薹	64
老姜鸡	64
嫩姜煏鸡片	65
双椒鸡翅	65
板栗烧鸡	66
姜汁原味鸡	66

Part 3 蒸



江南百花鸡 68

蚝皇鸡爪	69
冬瓜鸡	70
酒酿汁蒸鸡	71
荷香糯米鸡	72
手撕鸡	73
洋葱蒸土鸡	74
安陆翰林鸡	75
姜汁热锅鸡	76
香露全鸡	77
五圆全鸡	78
太爷鸡	79
清蒸鸡酥	80
祁红子鸡	81
莲香脱骨鸡	82
八宝葫芦鸡	83
多味扣土鸡	84
竹笋虾米鸡肉泥	85
香麻白切鸡	86
麻辣海蜇鸡丝	87
香橙叉烧鸡	88
菇香鸡中翅	89
四宝滑鸡扎	90
雪花酿鸡腿	91
生蒸太极鸡	92
腊鸭蒸清远鸡	93
药膳盐水鸡爪	93
园林香液鸡	94
蒜香鸡	94
清香云露鸡	95
橙子酿鸡肉	95
香菇蒸滑鸡	96
黄精蒸鸡	96
冬菜蒸白切鸡	97
枸杞子嫩公鸡	97
腊味蒸滑鸡	98
火踵蒸鸡	98

Part 4 煮



山药香菇鸡	100
酸辣鸡爪	101
黑木耳拌鸡片	102
葡国鸡	103
醉鸡翅	104
香酥鸡	105
咖喱鸡	106
牛奶鸡	107
乌鸡焖鸭掌	108
棒棒鸡	109
泰式凉拌鸡丝	110
白切鸡	111
碧绿上汤鸡	112
卤水鸡肫	113
酱油嫩鸡	114
金华玉树鸡	115
德州扒鸡	116
葱油鸡	117
麻酱鸡片	118
酸辣芥菜鸡	119
口味手撕鸡	120
当归菟丝乌鸡煲	121
田七乌鸡煲	122
猴头菇乌鸡煲	123
神仙豆腐鸡丝	124
巧手农家鸡	125
巴戟天鸡肠	126
香菇花生鸡爪煲	126

西洋参乌鸡煲	127
绍兴鸡	127
西洋菜鸡肉	128
浓香豉油鸡	128
泡椒鸡爪	129
可乐鸡翅	129
古井醉鸡	130
卤水鸡爪	130

Part 5 炖



木瓜苹果炖鸡汤	132
高丽参炖子鸡	133
黄花菜炖鸡	134
大盘鸡	135
榛蘑炖子鸡	136
鹿胶红枣炖鸡肉	137
粉条炖鸡块	138
猴头菇炖老鸡	139
天麻沙姜炖鸡汤	140
香附陈艾炖子鸡	141
淮杞炖乌鸡	142
葵花子炖母鸡	143
罗汉果杏仁炖鸡翅	144
猪脑人参炖母鸡	145
鲜人参炖乌鸡	146
农家鸡汤	147
黑芝麻猪骨炖童子鸡	148
首乌黄花菜炖乌鸡	149
茯苓地黄党参炖鸡	150

当归炖鸡腿	151
眉豆炖鸡翅	152
椰子炖鸡	153
沙锅人参鸡	154
红枣炖乌鸡	155
天麻炖土鸡	156
海底椰炖土鸡	157
干百合炖土鸡	158
鲜人参炖鸡爪	159
当归黄芪炖鸡	160
杞莲炖乌鸡	161
药膳水晶鸡	162
阿胶炖乌鸡	163
首乌黄芪炖乌鸡	164
胡萝卜北芪炖乌鸡	165
蜜枣麻根炖母鸡	166
首乌山楂炖鸡	166

Part 6 烩



椰汁烩鸡	168
黄焖鸡	169
雪冬鸡块	170
白果烧鸡	171
冬瓜烩鸡块	172
鸡爪扣鱼腩	173
春笋烧鸡	174
苦瓜烩鸡翅	175
烩白汁鸡	176
银耳鸡蓉托	177

鸡丝烩菠菜	178
金针菇烩鸡块	179
红糟鸡	180
蒜香可乐鸡	180

Part 7 炸



油炸鸡腿	182
炸熘童子鸡	183
干炸龙凤腿	184
炸鸡丝卷	185
香辣鸡柳	186
飘香鸡扒	187
炸鸡肉南瓜	188
麻仁香酥鸡	189
糯米酿鸡翅	190
葡汁龙凤卷	191
艳香鸡翅	192
腐乳鸡翅	192
肉末鸡腿	193
孜然炸鸡翅	193



D e l i c i o u s f o o d



Part 1 烹饪鸡肉的基础知识

Healthy life



怎样挑选好鸡

1. 挑选健康鸡：健康的鸡，精神活泼，羽毛紧密而油润；眼睛有神、灵活，眼球充满整个眼窝；鸡冠与肉髯颜色鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体，毛有光泽；爪壮有力，行动自如。而病鸡则没有以上特征。如用手摸鸡胸和嗉囊，感觉臃胀有气体或积食发硬，以及站立不稳的鸡都是不能买的。

2. 挑选嫩鸡：识别鸡的老嫩主要看鸡爪，脚掌皮薄，无僵硬现象；脚尖磨损少；脚腕间的突出物短的是嫩鸡。

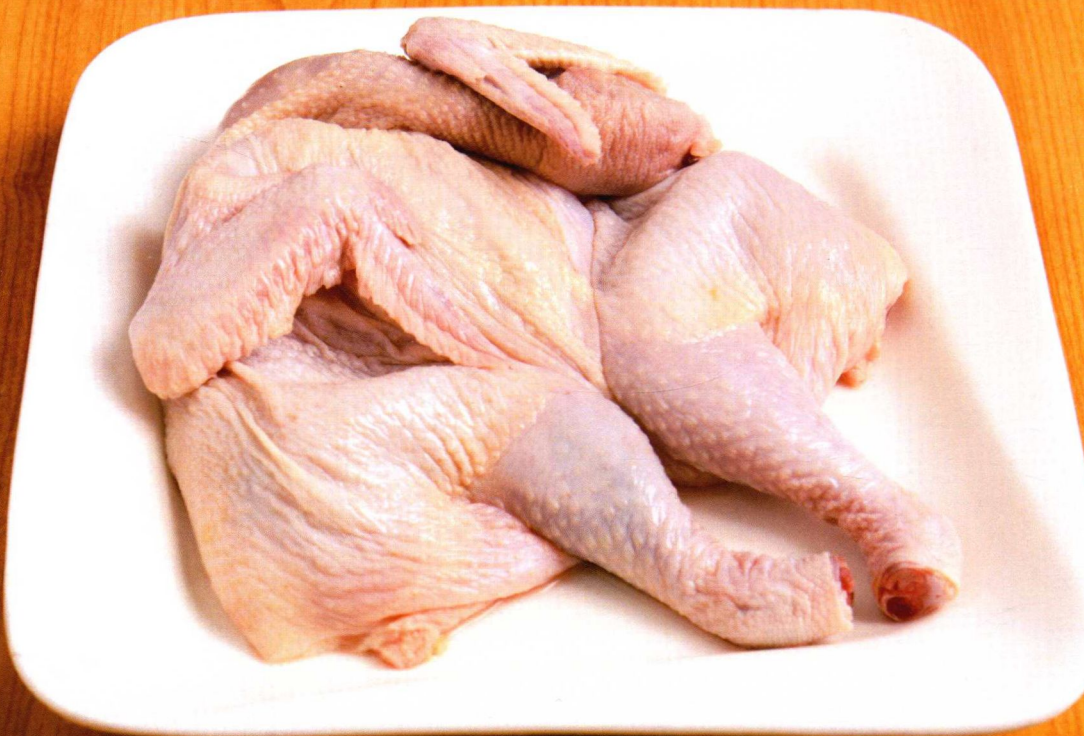
3. 挑选走地鸡：大家炖鸡汤都爱用走地鸡（也称柴鸡、草鸡、土鸡，即农家养的鸡），可以看脚来识别。走地鸡的脚爪细而尖长，粗糙有力；而圈养鸡爪短而粗、圆而肉厚。

4. 识别活宰的鸡和死后宰的鸡：如果要购买已经宰杀好的鸡，需要注意鸡是否死后才宰杀的。

屠宰刀口不平整、放血良好的是活宰的鸡；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，则可认定鸡是死后才屠宰的。

5. 识别注过水的鸡：如果发现鸡的翅膀后面有红针点，周围呈黑色，肯定是注水鸡；如果用手掐鸡的皮层，明显感觉打滑，也一定是注过水的。注水的鸡肉特别有弹性，一拍就会有“扑扑”的声音；有人用注水器将水打入鸡腔内的膜和网状膜内，只要用手指在这些鸡上面轻轻地一抠，网膜一破，水就会流淌出来。

6. 挑选新鲜的鸡肉：新鲜的鸡肉表面微干或微湿润，不粘手，指压后的凹陷能立即恢复，具有鲜鸡肉的正常气味。若购买的是冷藏鸡肉，解冻后特征应与新鲜鸡肉大致相同，若差距较大，则为次品；而眼睛凹陷下去的鸡肯定很不新鲜了。



鸡的营养价值

鸡蛋：性平，味甘，可镇心、安五脏、止惊安胎，醋煮食之，治赤白久痢、产后虚痢；熟蛋调酒服之，治产后耳鸣、耳聋；单服醋煮蛋黄，治产后虚弱。

鸡肝：性温，味甘，可补肝肾，治心腹痛，安胎止血；肝虚目暗者多食鸡肝，大有裨益。

鸡胆：性微寒，味苦，可泻肝火、理肺气，水化擦痔疮，可迅速消除炎症；治小儿百日咳有特效。

鸡血：性平，味咸，有安神定志、解毒作用。热血服之，治小儿下血及惊风，解丹毒，安神祛风。

鸡肉：黄母鸡肉能助阳气、暖小肠、止泄精；母鸡肉适用于风寒湿痹、病后产后体弱身虚；公鸡肉有益于治肾虚阳痿；乌鸡肉既是营养珍品，又是传统中药，单用或配制复方，可补气血、调阴阳、养阴清热、调经健脾、补肾固精，常用于病后康复和男女生殖系统疾患。

鸡肠：性平，味甘，可治遗精、消渴、小便不禁等症。

鸡油：性寒，味甘，是治脱发、头秃的良药。

鸡脑：性平、微寒，味甘，可用于梦惊、小儿惊痫的治疗。

鸡肫：性涩，味甘平，可消食健胃，涩精止遗，有消食导滞，帮助消化的作用。

鸡肾：性平，味甘，风干火焙入药，可治头眩眼花、咽干耳鸣、耳聋、盗汗等病症。

孵鸡蛋壳（凤凰衣）：性寒，味甘。火焙研末入药，热汤送服，治疗盗汗、背冷、腰痛等病症；烧灰油调，外涂治癣及小儿头身诸疮。



乌鸡的营养价值

乌鸡又称乌骨鸡，不仅喙、眼、脚是乌黑的，而且皮肤、肌肉、骨头和大部分内脏也都是乌黑的。从营养价值上看，乌鸡的营养远远高于普通鸡，食时口感也非常细嫩。至于乌鸡的药用和食疗作用，更是普通鸡所不能相比的，故乌鸡被认为是“名贵食疗珍禽”。

与一般鸡肉相比，乌鸡有 10 种氨基酸，其蛋白质、维生素 B₂、烟酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少，难怪人们称乌鸡是“黑了心的宝贝”。所以，乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品。食用乌鸡可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显作用。《本草纲目》认为乌鸡有补虚劳羸弱、治消渴、益产妇、治妇人崩中带下虚损诸病的功用。著名的乌鸡白凤丸，是滋养肝肾、养血益精、健脾固精的良药，适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

适合与鸡搭配的食材

金针菇：金针菇富含胡萝卜素及人体必需的多种氨基酸，与鸡肉搭配食用，可防治肝脏、肠胃疾病，还可促进儿童智力发育。



田七：田七性平，味微甘，入肝、肾、胃经，有活血化淤、行气止痛之功效；乌鸡含有丰富的蛋白质和脂肪、钙、磷、铁和维生素 B₂，有补肝肾、益气血、退虚热等功能。田七与乌鸡同食，有补脾益气、养阴益血的功效，对身体虚弱，面色萎黄、苍白等症有较好的辅助治疗作用。



黄芪：黄芪性温，味甘，归肺、脾经，有补脾益气的功能，与鸡肉同食，能补气益肺、健脾生血。



板栗：鸡肉有补脾造血之功效，板栗也可健脾。两者同食不仅有利于鸡肉营养的全面吸收，还可健脾、增强人体造血功能，对人体非常有益。



豌豆：鸡肉含有丰富的优质蛋白，豌豆中 B 族维生素含量较高，两者同食有助于人体对蛋白质的吸收。



枸杞子：鸡肉中富含蛋白质及不饱和脂肪酸，是老年人、心血管疾病患者良好的高蛋白食品，再配以枸杞子，可补五脏、益气血。



桂圆：鸡肉纤维细嫩，容易消化；桂圆生津润燥、补心养血。两者搭配味香甜，是久病体虚、产后虚弱者的食疗佳品。



荔枝：鸡肉清鲜；荔枝果味浓、营养润肤、生津和胃，富含丰富的葡萄糖、铁元素及维生素 C，其中铁元素能提高血红蛋白的含量。两者搭配食用，使人面色红润、皮肤细腻有弹性。



莲子：莲子中钙、磷、钾含量特别高，有益心、补肾、健脾、止泻、固精和安神之效；与鸡肉搭配有清热作用，能辅助治疗心悸、失眠和烦躁不安。



百合：鸡肉与百合搭配食用，有补血养血、开胃健食的功效，对产后出血过多致使身体虚弱而出现的头晕目眩、精神疲乏、乳汁不足等症有一定疗效。



鸡肉食用禁忌

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，其味较淡，因此可适用于各种料理中，但吃鸡肉进补也并非人人皆宜。鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，尿毒症患者应禁食；鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热嘈杂者也应禁食；鸡肉中磷的含量较高，为了避免影响铁剂的吸收，服用铁剂时暂不要食用鸡肉。最后需要提醒大家的是，鸡的臀尖是细菌、病毒及致癌物质的“仓库”，禁忌食用。

1. 感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重、肥胖、患有热毒疖肿之人，高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症患者忌食。

2. 鸡肉性温，助火，肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食用。

3. 动脉硬化、冠心病和高血脂患者忌饮鸡汤，感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉、鸡汤。

4. 鸡肉与李子相克，食则腹泻。

5. 鸡肉与菊花相克，同食会中毒。

6. 鸡肉与鲤鱼相克，鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水。

7. 鸡肉与芥末相克，同食会伤元气。因芥末是热性之物，鸡属温补之品，同食恐助火热，无益于健康。

8. 鸡蛋与豆浆相克，同食容易降低人体对蛋白质的吸收率。





鸡肉与鸡汤哪个营养价值高

很多人都认为鸡汤味道鲜美，而且炖了那么长的时间，肉里的精华都溶解到汤里去了，营养价值肯定高于鸡肉，于是经常是重喝汤于吃肉，其实这种观念是错误的。

鸡肉的蛋白质含量相当高，每 100 克鸡肉含蛋白质 23.3 克，比猪肉、羊肉、鹅肉高 33.3%，比牛肉高 3.3%。鸡肉的脂肪含量不多，且多是不饱和脂肪酸，因此是老年人、心血管疾病患者较好的蛋白质食品来源，尤其对体质虚弱、病后或产后者更为适宜。此外，鸡肉中还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、铁等多种营养素，非常适合营养不良、贫血、神经衰弱者食用。

无可否认，鸡汤里的确含有不少鸡肉的营养成分。不过这些成分主要都是从鸡肉中溶解出来的脂肪、B 族维生素、钙、磷、铁以及其他水溶性小分子物质，而鸡肉里的招牌营养素——蛋白质，却很难溶解于鸡汤之中。也就是说，无论熬汤时间多长，鸡的大部分营养都还保留于鸡肉之中。如果一味弃肉喝汤，无异于买椟还珠，根本无法全面吸收鸡的营养。另外，鸡汤里含有大量动物性脂肪，摄入过量的话，还会对心血管不利。

由此可见，鸡肉的营养价值远远高于鸡汤，在吃鸡肉的同时兼喝点美味可口的鸡汤才是正确的饮食方法，既能刺激胃酸分泌，又有助于消化吸收。

D e l i c i o u s f o o d



Part 2 炒

Healthy life



「客家三杯鸡」



主料：光鸡 700 克。

辅料：香菇 30 克，辣椒 15 克，葱段、蒜各 10 克，食用油、糖、料酒、酱油、淀粉、香油、盐各适量。

制作过程

1. 光鸡洗净，斩块，加入料酒、酱油、淀粉、盐腌渍 15 分钟；辣椒去蒂，洗净，切成圈；香菇泡发，去蒂，切成块；蒜切末。
2. 锅内加食用油烧热，下蒜末爆香。
3. 放入鸡块炒至刚熟。
4. 下入香菇、辣椒圈、葱段、料酒、香油、酱油炒匀，盖上锅盖，先用大火煮沸，再改小火焖至汤汁快干时，加糖调味即可。

厨师支招

此菜应选用三黄鸡或清远鸡为主料，不可选购饲料鸡，否则鸡肉会淡而无味。

营养功效：鸡肉蛋白质的含量较高，对营养不良、畏寒怕冷者有较好的辅助治疗作用。

饮食宜忌：脾胃寒湿、气滞者忌食。

「红烧茄子鸡」



主料：鸡肉 300 克。

辅料：茄子 200 克，鸡汤 150 毫升，鲜蘑菇、香菇各 50 克，辣椒、花生米各 25 克，食用油 50 毫升，醋、生抽各 15 毫升，料酒 10 毫升，盐 5 克，糖适量。

营养功效：茄子中维生素 P 的含量很高，具有清热止血、消肿止痛的功效。

饮食宜忌：脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。

厨师支招

茄子在保存时，绝对不能用水冲洗，还需防雨淋、防磕碰、防受热，并存放在阴凉通风处。

制作过程

1. 茄子去皮，切丁；鸡肉切丁；花生米烘香备用。
2. 鲜蘑菇、香菇、辣椒分别切丁。
3. 起锅，倒入食用油，将茄子丁煎成金黄色，放入料酒、生抽、盐、糖、醋、鸡肉丁及鸡汤。
4. 用中火煮至鸡肉丁、茄子丁熟后，加入鲜蘑菇丁、香菇丁、辣椒丁，收汁，下花生米略炒即可。