

生  
活  
004

家常美味系列

Delicious Daily Meal Series

# 美味肉食

300道精美佳肴，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、饮食宜忌等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便携带。

《实用生活》编委会 编著

超值精选  
300例

25

万卷出版公司

生  
活  
用  
004

Delicious Daily Meal Series

# 美味肉食

《实用生活》编委会 编著

超值精选  
300  
例



万卷出版公司  
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

美味肉食/《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 978-7-80759-767-4

I. 美… II. 实… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036762号

设计制作/  智品书家  
ZHI PIN SHU JIA

## 美味肉食

---

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 978-7-80759-767-4  
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



# 目录

## Contents

### 主厨特荐肉食



#### 营养肉食

- 7 葱油鸡 | 酱爆鸡丁
- 8 白斩鸡 | 咖喱鸡块 | 核桃仁鸡丁
- 9 干葱豆豉鸡 | 韩式鸡肉炖土豆
- 10 椒盐八宝鸡 | 金钱鸡塔 | 桃酥鸡糕
- 11 糖醋鸡圆 | 大盘鸡
- 12 凉拌怪味鸡 | 棒棒鸡 | 鸡蹄花
- 13 红烧鸡 | 椒麻鸡
- 14 贵妃鸡翅 | 干烧鸡翅 | 黄焖鸡块
- 15 绝妙鸽蛋 | 鱼香荷包蛋
- 16 蘑菇烧鹌鹑蛋 | 又烧炒蛋
- 17 虎皮鸽蛋 | 虾仁烘蛋 | 葱爆牛肉
- 18 茶香牛肉 | 粉蒸牛肉
- 19 蚝油牛肉 | 黑椒牛仔扒 | 干烧牛肉片
- 20 干煸牛肉丝 | 红焖牛腩 | 香酥鸡
- 21 酱爆鸭块 | 姜芽炒鸭片
- 22 鸭掌包 | 鸭腰烧口蘑 | 卤鸭胗
- 23 砂锅鸭块 | 泥风鸡
- 24 红焖羊肉 | 孜然羊肉 | 纸包排骨
- 25 黑椒猪红烧蹄筋 | 腐乳蒸肉
- 26 菠萝炒鸭片 | 山椒醉鸡翅 | 红烧猪蹄
- 27 椒盐蹄膀 | 烟熏排骨
- 28 拌肉皮丝 | 韩国白煮肉 | 酸辣肚丝
- 29 辣炒猪肉丝 | 全家福
- 30 炸烹肉段 | 金钱肉 | 椒雪肉片
- 31 双烤肉 | 酸甜咕嚕肉
- 32 茶香骨 | 烤扁担肉 | 葵花圆子
- 33 红烧蹄筋 | 核桃肉卷
- 34 珍珠酥皮鸡 | 纸包鸡 | 枸杞肉丝
- 35 板栗红烧肉 | 四鲜丸子
- 36 酱爆双脆 | 怪味白肉 | 西芹百合草莓炒腊肉
- 37 蜜汁香糟煨排骨 | 生爆盐煎肉
- 38 俞林双肠 | 粉蒸排骨 | 梅菜扣肉
- 39 东坡肘子 | 四喜丸子
- 40 肉蓉蛋 | 虎皮梳子肉 | 水汆肉
- 41 荔枝肉 | 鱿鱼肉丝
- 42 松仁鱼米 | 糖醋鱼段 | 干烧鲤鱼
- 43 葱烧鲤鱼 | 五香鱼
- 44 烟鲳鱼 | 菊花鱼丸 | 泰国姜味烤鱼
- 45 五彩鲢鱼丝 | 回锅鱼
- 46 金腿鲫鱼 | 酥小鲫鱼 | 生炒鳝片
- 47 果味鲢鱼片 | 白菜鸡肉粉丝包
- 48 豉油鸡 | 西洋烩鸡 | 腰果鸡丁

## 经典家常肉食



### 鸡肉

- 49 酸辣凤爪 | 豉椒鸡片 | 蚂蚁上树 | 叫化鸡  
50 泰式烤鸡 | 马蹄鸡丁 | 辣子肉丁 | 雪花鸡淖  
51 锅贴鸡片 | 红烧卷筒鸡 | 炒鸡什件 | 豆苗炒鸡片  
52 姜汁热味鸡 | 糊涂鸡 | 当归炖鸡 | 粉蒸鸡  
53 鸡丝海蜇 | 人参全鸡煲 | 三杯鸡 | 麻油鸡  
54 网油包烧鸡 | 小煎鸡 | 豆苗鸡丝 | 鸡丝烩豆角

### 蛋类

- 55 熘松花 | 文武蛋 | 香蛋吉利卷 | 五谷蛋包饭  
56 五香熏鸡蛋 | 香椿烘蛋 | 苦瓜烘蛋 | 芙蓉煎滑蛋  
57 家制鸡蛋松 | 鸡蓉蛋 | 豆豉鲑鱼蒸鸡蛋 | 皮蛋豆腐

### 牛肉

- 58 酱牛肉 | 麻辣牛肉丝 | 陈皮牛肉 | 炖牛肉  
59 烤牛肉卷 | 黄瓜炒牛肉 | 牛筋煲 | 砂锅牛尾  
60 花生米牛肉汤 | 家常卤水咸牛肉 | 凉拌牛腱肉 | 辣子牛肉丁  
61 宫保牛肉 | 川味牛肉 | 葱爆牛肉 | 蚝油牛肉

### 鸭肉

- 62 樟茶鸭 | 八宝糯米鸭 | 荷叶米粉鸭 | 冻鸭

- 63 白果鸭煲 | 五香肥鸭 | 黄酒焖鸭 | 印度烤鸭  
64 魔芋烧鸭 | 白斩加积鸭 | 辣炒鸭块 | 青椒鸭丁  
65 糟熘鸭肝 | 御府鸭块 | 酥炸鸭卷 | 葵花鸭片  
66 陈皮炖全鸭 | 综合水果鸭 | 酸菜鸭 | 如意鸭卷鲜 | 鸭腰烧口蘑 | 炖柠檬鸭  
67 广式烧填鸭 | 冬瓜薏米煲鸭 | 炉鸭丝炒冬笋丝 | 酱爆鸭块

### 羊肉

- 68 清蒸羊肉 | 蚝油烤羊腿 | 羊肚鱼头煲 | 红烧羊肉  
69 扒羊肉条 | 葱爆羊肉 | 炒羊肉丝 | 炖羊肉  
70 清汤羊肉 | 羊排配香沙司 | 辣味红酒烤羊排 | 白萝卜炖羊肉

### 猪肉

- 71 螺炖肘花 | 眉炸梅卷 | 咸菜肉丝毛豆 | 榨菜肉丝  
72 京酱肉丝 | 糖醋里脊 | 炸芝麻里脊 | 葱炖猪蹄  
73 盐煎肉 | 鱼香肉丝 | 粉丝煲 | 黄豆炖猪蹄 | 川肉丝  
74 杏核肉 | 梅子排骨 | 红豆烧猪手 | 猪蹄瓜菇汤  
75 白切肉 | 奇妙化骨龙 | 卤猪蹄 | 酱爆肉丁  
76 拔丝肉拌豆沙 | 筒子肉 | 山椒拌白肉 | 鱼香肉丝  
77 白云猪手 | 鲜香肉皮冻 | 清炸里脊 | 响铃球  
78 爆炒腰花 | 炸金钩棒 | 香菇肉饼 | 砂锅

- 炖吊子
- 79 槟榔排骨锅 | 川西肉豆腐 | 春笋拌白肉 | 锅烧肉
- 80 松子扒肉 | 气锅滑嫩丸子 | 冬菜肉末 | 泡菜炒肉末
- 81 锅巴肉片 | 宫爆肉丁 | 蒜泥白肉 | 五花肉炒豆腐泡菜
- 82 笋笋熘肉片 | 红烩肉杂拌 | 猪肉冻子 | 蒸鸡蛋肉卷
- 83 菊花猪肉 | 蛋白丸子 | 油爆时脊丁 | 烧猪肉条
- 84 干煸肉条 | 樱桃肉 | 凤凰里脊 | 绣球蒸菜
- 85 辣子四丁 | 罐装猪肉 | 鸳鸯雪花卷 | 炸肉骨碌烹
- 86 干炸丸子 | 菠萝古老肉 | 南煎丸子 | 炸金钩棒
- 87 紫桂焖大排 | 炒碧桃里脊 | 冬笋里脊丝 | 原汁蹄膀
- 88 喇嘛猪肉 | 叉烧炒蛋 | 三奇肉 | 串烧排骨
- 89 炒吉利排骨 | 干炸果肉 | 果汁煎肉脯 |

- 大良肉卷
- 90 鲜茄肉蓉脆锅巴 | 京都排骨 | 猪肉炖粉条 | 云耳西芹炒肉片 | 刺猬丸子 | 冬菜肉末

## 鱼 肉

- 91 辣豆瓣鱼 | 鲜鱼生菜汤 | 糖醋黄河鲤 | 甜鲶鱼
- 92 豆腐鲤鱼块 | 酸辣鱼片 | 清蒸鲩鱼 | 干辣酱鲶鱼条 | 脆皮桂鱼 | 红烧鳊鱼
- 93 酸菜鱼 | 果汁鱼块 | 啤酒鱼 | 白汁鱼 | 锅贴鱼 | 茄汁草鱼片
- 94 虾油小梭鱼 | 姜汁桂鱼片 | 葡萄鱼 | 香辣油浸活鱼
- 95 三鲜脱骨鱼 | 葱辣鱼条 | 豆瓣鲫鱼 | 葱油鱼





生  
活  
用  
004

Delicious Daily Meal Series

# 美味肉食

《实用生活》编委会 编著

超值精选  
300  
例



万卷出版公司  
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

### 图书在版编目(CIP)数据

美味肉食/《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 978-7-80759-767-4

I. 美… II. 实… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036762号

设计制作/  智品书案  
ZHIPIN BOOKS

## 美味肉食

---

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 978-7-80759-767-4  
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

健康的饮食是保证身体健康的重要因素。当今社会，人们的学习、工作压力都很大，很多人的身体处于亚健康状态，长期如此，便会严重损害身体，引发疾病。

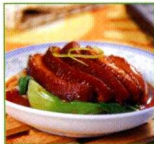
肉食富含蛋白质、脂肪、氨基酸以及钙、铁等多种元素，营养丰富、多元，能够充分补充人体所需，强健机体，滋补养身。

这本美味肉食菜谱开本适宜，携带方便。300道精美菜品为您提供全方位的美食营养。全书分为主厨特荐肉食和经典家常肉食两部分。为您揭秘美味秘籍，让精美菜品触手可及。

简练易懂的做法介绍，让您轻松成为美食家。书中为您精心提供材料的营养价值，让每个人根据自己的体质，合理补充营养。此外为您精心添加了饮食宜忌，让您的饮食更加合理健康。保健功效让您在享受美味的同时，滋养强身。同时附有制作窍门、温馨提示等内容，解决您的饮食难题，提高饮食品质。

相信这本美味肉食菜谱会让您拥有健康的身体，饱满的精神，让您的生活活色生香。

《实用生活》编委会  
二〇〇九年四月





# 目录

## Contents

### 主厨特荐肉食



#### 营养肉食

- 葱油鸡 | 酱爆鸡丁
- 白斩鸡 | 咖喱鸡块 | 核桃仁鸡丁
- 干葱豆豉鸡 | 韩式鸡肉炖土豆
- 椒盐八宝鸡 | 金钱鸡塔 | 桃酥鸡糕
- 糖醋鸡圆 | 大盘鸡
- 凉拌怪味鸡 | 棒棒鸡 | 鸡蹄花
- 红烧鸡 | 椒麻鸡
- 贵妃鸡翅 | 干烧鸡翅 | 黄焖鸡块
- 缙纱鸽蛋 | 鱼香荷包蛋
- 蘑菇烧鹌鹑蛋 | 叉烧炒蛋
- 虎皮鸽蛋 | 虾仁烘蛋 | 葱爆牛肉
- 茶香牛肉 | 粉蒸牛肉
- 蚝油牛肉 | 黑椒牛仔扒 | 干烧牛肉片
- 干煸牛肉丝 | 红焖牛腩 | 香酥鸡
- 酱爆鸭块 | 姜芽炒鸭片
- 鸭掌包 | 鸭腰烧口蘑 | 卤鸭胗
- 砂锅鸭块 | 泥风鸡
- 红焖羊肉 | 孜然羊肉 | 纸包排骨
- 黑椒猪红烧蹄筋 | 腐乳羊肉

- 菠萝炒鸭片 | 山椒醉鸡翅 | 红烧猪蹄
- 椒盐蹄膀 | 烟熏排骨
- 拌肉皮丝 | 韩国白煮肉 | 酸辣肚丝
- 辣炒猪肉丝 | 全家福
- 炸烹肉段 | 金钱肉 | 椒雪肉片
- 双烤肉 | 酸甜咕嚕肉
- 茶香骨 | 烤扁担肉 | 葵花圆子
- 红烧蹄筋 | 核桃肉卷
- 珍珠酥皮鸡 | 纸包鸡 | 枸杞肉丝
- 板栗红烧肉 | 四鲜丸子
- 酱爆双脆 | 怪味白肉 | 西芹百合草莓炒腊肉
- 蜜汁香糟煨排骨 | 生爆盐煎肉
- 俞林双肠 | 粉蒸排骨 | 梅菜扣肉
- 东坡肘子 | 四喜丸子
- 肉蓉蛋 | 虎皮梳子肉 | 水滑肉
- 荔枝肉 | 鱿鱼肉丝
- 松仁鱼米 | 糖醋鱼段 | 干烧鲤鱼
- 葱烧鲑鱼 | 五香鱼
- 烟鲳鱼 | 菊花鱼丸 | 泰国姜味烤鱼
- 五彩鲑鱼丝 | 回锅鱼
- 金腿鲫鱼 | 酥小鲫鱼 | 生炒鳝片
- 果味鲑鱼片 | 白菜鸡肉粉丝包
- 豉油鸡 | 西洋烩鸡 | 腰果鸡丁

## 经典家常肉食



### 鸡肉

- 49 酸辣凤爪 | 豉椒鸡片 | 蚂蚁上树 | 叫化鸡  
50 泰式烤鸡 | 马蹄鸡丁 | 辣子肉丁 | 雪花鸡淖  
51 锅贴鸡片 | 红烧卷筒鸡 | 炒鸡什件 | 豆苗炒鸡片  
52 姜汁热味鸡 | 糊涂鸡 | 当归炖鸡 | 粉蒸鸡  
53 鸡丝海蜇 | 人参全鸡煲 | 三杯鸡 | 麻油鸡  
54 网油包烧鸡 | 小煎鸡 | 豆苗鸡丝 | 鸡丝烩豆角

### 蛋类

- 55 焗松花 | 文武蛋 | 香蛋吉利卷 | 五谷蛋包饭  
56 五香熏鸡蛋 | 香椿烘蛋 | 苦瓜烘蛋 | 芙蓉煎滑蛋  
57 家制鸡蛋松 | 鸡蓉蛋 | 豆豉鲮鱼蒸鸡蛋 | 皮蛋豆腐

### 牛肉

- 58 酱牛肉 | 麻辣牛肉丝 | 陈皮牛肉 | 炖牛肉  
59 烤牛肉卷 | 黄瓜炒牛肉 | 牛筋煲 | 砂锅牛尾  
60 花生米牛肉汤 | 家常卤水咸牛肉 | 凉拌牛腱肉 | 辣子牛肉丁  
61 宫保牛肉 | 川味牛肉 | 葱爆牛肉 | 蚝油牛肉

### 鸭肉

- 62 樟茶鸭 | 八宝糯米鸭 | 荷叶米粉鸭 | 冻鸭

- 63 白果鸭煲 | 五香肥鸭 | 黄酒焖鸭 | 印度烤鸭  
64 魔芋烧鸭 | 白斩加积鸭 | 辣炒鸭块 | 青椒鸭丁  
65 糟熘鸭肝 | 御府鸭块 | 酥炸鸭卷 | 葵花鸭片  
66 陈皮炖全鸭 | 综合水果鸭 | 酸菜鸭 | 如意鸭卷鲜 | 鸭腰烧口蘑 | 炖柠檬鸭  
67 广式烧填鸭 | 冬瓜薏米煲鸭 | 炉鸭丝炒冬笋丝 | 酱爆鸭块

### 羊肉

- 68 清蒸羊肉 | 蚝油烤羊腿 | 羊肚鱼头煲 | 红烧羊肉  
69 扒羊肉条 | 葱爆羊肉 | 炒羊肉丝 | 炖羊肉  
70 清汤羊肉 | 羊排配香沙司 | 辣味红酒烤羊排 | 白萝卜炖羊肉

### 猪肉

- 71 螺炖肘花 | 眉炸梅卷 | 咸菜肉丝毛豆 | 榨菜肉丝  
72 京酱肉丝 | 糖醋里脊 | 炸芝麻里脊 | 葱炖猪蹄  
73 盐煎肉 | 鱼香肉丝粉蒸 | 黄豆炖猪蹄 | 川肉丝  
74 杏核肉 | 梅子排骨 | 红豆烧猪手 | 猪蹄菇汤  
75 白切肉 | 奇妙化骨龙 | 卤猪蹄 | 酱爆肉丁  
76 拔丝肉拌豆沙 | 筒子肉 | 山椒拌白肉 | 鱼香肉丝  
77 白云猪手 | 鲜香肉皮冻 | 清炸里脊 | 响铃球  
78 爆炒腰花 | 炸金钩棒 | 香菇肉饼 | 砂锅

炖吊子

- 79 槟榔排骨锅 | 川西肉豆腐 | 春笋拌白肉 | 锅烧肉
- 80 松子扒肉 | 气锅滑嫩丸子 | 冬菜肉末 | 泡菜炒肉末
- 81 锅巴肉片 | 宫爆肉丁 | 蒜泥白肉 | 五花肉炒豆腐泡菜
- 82 芦笋焗肉片 | 红烩肉杂拌 | 猪肉冻子 | 蒸鸡蛋肉卷
- 83 菊花猪肉 | 蛋白丸子 | 油爆时脊丁 | 烧猪肉条
- 84 干煸肉条 | 樱桃肉 | 凤凰里脊 | 绣球蒸菜
- 85 辣子四丁 | 罐装猪肉 | 鸳鸯雪花卷 | 炸骨肉碌烹
- 86 干炸丸子 | 菠萝古老肉 | 南煎丸子 | 炸金钩棒
- 87 紫桂焖大排 | 炒碧桃里脊 | 冬笋里脊丝 | 原汁蹄膀
- 88 喇嘛猪肉 | 叉烧炒蛋 | 三奇肉 | 串烧排骨
- 89 炒吉利排骨 | 干炸果肉 | 果汁煎肉脯 |

大良肉卷

- 90 鲜茄肉蓉脆锅巴 | 京都排骨 | 猪肉炖粉条 | 云耳西芹炒肉片 | 刺猬丸子 | 冬菜肉末

## 鱼 肉

- 91 辣豆瓣鱼 | 鲜鱼生菜汤 | 糖醋黄河鲤 | 甜鲶鱼
- 92 豆腐鲤鱼块 | 酸辣鱼片 | 清蒸鲢鱼 | 干辣酱鲶鱼条 | 脆皮桂鱼 | 红烧鳊鱼
- 93 酸菜鱼 | 果汁鱼块 | 啤酒鱼 | 白汁鱼 | 锅贴鱼 | 茄汁草鱼片
- 94 虾油小梭鱼 | 姜汁桂鱼片 | 葡萄鱼 | 香辣油浸活鱼
- 95 三鲜脱骨鱼 | 葱辣鱼条 | 豆瓣鲫鱼 | 葱油鱼





## 营养肉食

肉食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，肉类的蛋白质质量很好，是人体蛋白质的主要来源；肉中所含的维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 是人体所需营养的重要来源。

### 葱油鸡

材料：鸡 1 只，盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒、太白粉、水各适量。

#### 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. 油 4 大匙烧热，浇在葱、姜上，蒸鸡余汁（约半杯）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、姜各适量。

#### 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、姜汁和少半勺鲜汤，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。





## 白斩鸡

材料：雏母鸡 1500 克，酱油 50 克，香油 50 克，料酒 30 克，葱 15 克，姜 15 克，味精 5 克。

### 做法

1. 锅内放入料酒及葱段和拍碎的姜，烧开后把鸡放入锅内浸烫，冷却。
2. 将鸡剥成块，除去胸部骨头。
3. 在小碗中放入酱油、香油、味精等，再加冷鸡汤 100 克左右，调成卤汁，浇在鸡上，或蘸卤汁食用。



## 咖喱鸡块

材料：带骨鸡肉 350 克，土豆 150 克，葱 50 克，咖喱粉 20 克，大蒜、面粉、油、绍酒、鸡粉、盐、香油各适量。

### 做法

1. 将鸡肉切块，放入水锅中稍煮，捞出待用；土豆切块；大葱切小段；蒜剁泥。
2. 土豆和鸡块炸好，捞出沥干油待用。
3. 炒锅放油，咖喱粉、面粉、蒜泥，用小火炒出香味，加入大葱、水和鸡粉搅匀；放鸡块，烹入绍酒，加热 5 分钟，加入土豆，煮至鸡肉熟烂，汁浓时，淋香油出锅即可。



## 核桃仁鸡丁

材料：鸡脯肉 250 克，核桃仁 100 克，水发香菇、玉兰片、火腿、蛋清、味精、料酒、盐、湿淀粉、清汤、鸡油各适量。

### 做法

1. 将鸡脯肉去筋切丁，用蛋清和湿淀粉浆好。
2. 香菇、玉兰片，火腿切小块，核桃仁用热油炸成黄色。
3. 将鸡丁用热油滑至七成熟，沥去油，再放香菇、玉兰片、火腿和适量清汤，加味精、料酒、精盐，勾芡，淋上鸡油，放入核桃仁，翻炒几下即可。





## 营养价值

鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，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。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。鸡的品种很多，但作为美容食品，以乌鸡为佳，其性味甘温，含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A、维生素C、胆甾醇、钙、磷、铁等多种成分。具有温中益气、补肾填精、养血乌发、滋润肌肤的作用。凡虚劳羸瘦、面瘦、面色无华、水肿消渴、产后血虚乳少者可以多食。鸡肝性味甘微温，能养血补肝，凡血虚目暗、夜盲翳障者可多食之。鸡肝性味甘平，能养心安神、滋阴润肤，若脱发过多或遗精、白带过多，可用鸡蛋2个加首乌煎煮食之。

## 干葱豆豉鸡

**材料：**光鸡400克，豆豉2汤匙，葱头、蒜、糖、生抽、鸡粉、绍酒、生粉、熟油、胡椒粉、蚝油、上汤各适量。

### 做法

1. 鸡洗净沥干，斩件，加入所有腌料，腌约半小时后，油烧成七成热。
2. 干葱头去皮洗净，豆豉洗净沥干备用。
3. 烧热油2汤匙，爆香干葱头、蒜头和豆豉，倒小鸡件加酒兜匀，加入调味料，盖上锅盖煮约3分钟，收水即可。



## 韩式鸡肉炖土豆

**材料：**琵琶鸡腿400克，土豆、洋葱、胡萝卜、红辣椒、紫苏、韩式辣椒酱、辣椒粉、芝麻油、色拉油各适量。

### 做法

1. 洋葱切条，大蒜切碎，胡萝卜切块，姜切片，紫苏、青红椒、葱切丝。
2. 琵琶鸡腿炒至腿皮的颜色变白，加入洋葱炒，再加入胡萝卜后加汤，煮开。
3. 蒜末里加芝麻油、辣椒粉、辣椒酱、胡椒，搅匀下锅。
4. 土豆加热后切块放入菜汤。放糖、盐、葱丝、青红椒丝、紫苏丝，5分钟后出锅。





## 椒盐八宝鸡

**材料：**鸡1只，糯米、豌豆米、莲米、芭仁、芡实、金钩、火腿、香菇、料酒、盐、酱油、蛋清、豆粉、素油、香油、椒盐各适量。

### 做法

1. 鸡腌渍，糯米、豌豆米、莲米、芭仁、芡实、金钩、火腿、香菇加盐和匀，填入鸡腹中，锁住开口，入沸汤中煮。
2. 鸡蒸熟，取出晾凉，擦干水气，抹上酱油、蛋清、豆粉。
3. 将鸡炸呈金黄色时捞起，淋香油，用刀将鸡脯和腹部划成块配椒盐碟上席。



## 金钱鸡塔

**材料：**鸡脯肉200克，猪肥膘肉100克，熟火腿、白头韭菜、蛋清各50克，盐3克，醋10克，香油10克。

### 做法

1. 鸡脯肉与生猪肥膘肉制成鸡糝。
2. 将煮熟的猪肥膘肉切片，熟火腿剁成细片，韭菜切段。蛋清加干豆粉调匀，做金钱鸡塔坯。
3. 炒锅置火上烧热，取鸡塔坯肥膘向下贴于锅中，烙至肥膘呈金黄色时起锅，装于条盘中，将韭菜烫干水，用盐、醋、香油拌匀，摆于盘的两端即成。



## 桃酥鸡糕

**材料：**鸡脯肉300克，桃仁50克，猪肥膘50克，蛋清30克，生菜50克，素油、料酒、盐、味精、香油、糖、醋、干豆粉各适量。

### 做法

1. 桃仁用温水泡10分钟捞起去皮炸酥，捞出剁细。
2. 鸡脯、肥膘分别捶蓉，制成鸡糝，并加料酒、盐、味精和桃仁拌匀，装入盘内刮平呈方形，上笼成鸡糕。晾冷后改成一字条，裹上细干豆粉。
3. 炒锅下油，放入鸡糕，炸至呈浅黄色皮酥时，捞出，淋上香油，再配上以糖、醋、香油拌匀的生菜即成。



## 营养价值

食用鸡肉时，禁忌食用多龄鸡头、鸡臀尖，不宜与芝麻、菊花、芥末、糯米、李子、大蒜、鲤鱼、鳖肉、虾、兔肉同食。

孕妇不宜食用桃仁。高血压患者不宜进食过量，体质虚寒者亦不宜大量食用豆类。

食时不应饮汤丹肉。禁忌食用多龄鸡头、鸡臀尖。鸡肉不宜与芝麻、菊花、芥末、糯米、李子、大蒜、鲤鱼、鳖肉、虾、兔肉同食。服用左旋多巴时不宜食用，服用铁制剂时不宜食用。紫苏含有大量草酸，草酸在体内遇钙和锌便生成草酸钙和草酸锌，在人体沉积过多进入人体会损害神经、消化系统和造血功能，紫苏配菜不要同时食用含钙和锌高的食物。

高血压患者、肾病患者、白内障患者、高温环境下工作的人群、孕妇、阴虚火旺者不宜食用椒盐味道的食物。猪肉肥腻，血脂高的不宜食用过多。

## 糖醋鸡圆

材料：鸡脯肉、虾仁、鸡蛋、姜米、蒜米、鱼眼葱、盐、白糖、胡椒粉、鲜汤、水豆粉、油、酱油各适量。

### 做法

1. 鸡脯肉剁细成蓉，加入清水、盐、鸡蛋液、胡椒粉、水豆粉搅打一体，再加入剁细的鲜虾仁颗粒，搅匀备用。
2. 将鸡肉馅挤成鸡圆，下锅炸定型后，捞出备用。将鸡圆回锅炸酥，捞出装入盘。
3. 油锅中下姜蒜米，炒香，烹入用酱油、醋、糖、盐、汤、水豆粉调成的芡汁，收汁起锅放入鱼眼葱，淋在鸡圆上即成。



## 大盘鸡

材料：鸡 500 克，洋葱 300 克，土豆 300 克，青椒 50 克，红辣椒干 50 克，油、酱油、味精、盐、糖、八角、茴香、西红柿酱、姜、蒜各适量。

### 做法

1. 将油烧至八成热，将姜切成丝和红辣椒干、蒜末一起放入油锅内煸炒，再加入八角、茴香翻炒一下，放鸡略炒一会后放入洋葱，然后加酱油、盐、糖、西红柿酱。
2. 加水，盖上锅盖中火煮一会，放入土豆块，煮至土豆烂了即可放入青椒块。

