

MEISHIMEI W EYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



百味鸡肉



美食美味每一天

百味鸡肉



吉林摄影出版社

美食美味每一天

百味鸡肉



吉林摄影出版社



目 录

安娜鸡	4
八珍鸡汤	5
草菇炸鸡	6
陈皮鸡丁	7
香橙鸡排	8
鸡肫串烧	9
葱油鸡	10
铁扒金鸡	11
干烹仔鸡	12
东安鸡	13
纸包鸡	15
东北烧鸡	16
冬瓜鸡汤	17
宫保鸡丁	18
何首乌炖鸡	19
红豆乳烤鸡块	20
红糟鸡翼	21
酱油鸡	22
芥菜鸡汤	23
烤鸡翅	25
金茸鸡丝	26
咖喱鸡块	27
烤鸡三明治便当	28
苦瓜鸡汤	29
辣炒鸡块	30
辣子鸡丁	31
栗子鸡汤	32
莲藕鸡块	33

目 录

烤鸡腿	35
木瓜凤爪汤	36
汽锅鸡	37
青椒鸡丁	38
三蛇煲老鸡	39
烧全鸡	40
烧榛蘑嫩鸡	41
生烧鸡翅	42
朔风鸡丝	43
辣烧鸡翅	45
酥炸前翅	46
太爷鸡	47
桃仁鸡丁	48
桃仁鸡腿	49
桶子油鸡	50
五香鸡块	51
西兰炒鸡心	52
西柠鸡柳	53
生熏仔鸡	55
鲜熠鸡丁	56
香菇蒸鸡	57
香梨莲藕炖鸡	58
香酥鸡翅	59
熏鸡	60
椰香鸡丁	61
油淋鸡	62
香炸鸡翅	63

BAIWEIJIBOU



安娜鸡

备料

- 1、子母鸡1只1000克，西兰花少许。
- 2、嫩姜75克，水香菇25克，熟猪油100克，鸡蛋清1个，湿淀粉40克，葱10克，芝麻油2.5克，味精0.5克，细盐3克。

做法

- 1、切丁鸡脯肉(颈部背部和翅膀作他用)，去掉粗骨，将鸡肉切成约3厘米长、1厘米宽、0.3厘米厚的薄片，用鸡蛋清1个，湿淀粉(20克)、细盐(2克)抓匀上浆。嫩姜去皮切成1厘米长、1厘米宽、0.1厘米厚的小薄片。葱切1厘米长的段。香菇切与嫩姜略同的片；
- 2、炒锅置旺火上，放熟猪油1千克(实耗25克)烧六成热，将上浆的鸡片入锅走油，用筷子拨散，以防粘连，达六成熟倒入漏勺沥干油；
- 3、炒锅置旺火上，放熟猪油75克，先将嫩姜入锅炒几下，即放入鸡片、香菇合炒，再放入细盐(1克)、葱段，加肉清汤50克勾芡，放味精，淋芝麻油即成。



八 珍 鸡 汤

备 料

- 1、党参10克，茯苓10克，炒白术10克，炙甘草6克，熟地15克，炙甘草6克，熟地15克，白芍10克，当归15克，川芎7克，肥母鸡肉5000克，猪肉1500克；
- 2、葱、生姜、精盐、味精、肉汤各适量。

做 法

- 1、以上药物按量配齐后，用纱布袋装好扎口；
- 2、将猪肉、鸡肉和药袋放入锅中，加肉汤适量，用水烧开后，撇去浮沫，加葱、姜，用文火炖至鸡肉熟烂，将药袋、姜、葱捞出不用。再捞出鸡肉和猪肉稍凉，猪肉切条，鸡肉切块，按量装入碗中，汤调味加入碗中即成。

BAIWEIJIU



草 菇 炸 鸡

备 料

- 1、嫩鸡1只(约0.9公斤)、生菜0.3公斤、
- 2、酱油2汤匙、白糖1茶匙、面粉3汤匙、玉米粉4汤匙、小草菇1罐0.4公斤、酒1汤匙、盐1茶匙、味精少许、
- 3、油2汤匙外加半锅油。

做 法

- 1、将鸡洗净后剁成1寸大的方块，加上酱油、酒、糖腌3小时以上；
- 2、放入面粉和2汤匙玉米粉将鸡块拌匀；
- 3、将半锅油烧热后把鸡块炸成金黄色，放在盘子上。爆炒小草菇加盐、味精，以1/4杯水调2汤匙玉米粉勾芡，倒在鸡块上；
- 4、最后，可在盘边将饰炸好的虾片或生菜。



陈 皮 鸡 丁

备 料

1、净仔鸡1只(约1000克)；2、葱段、姜片、陈皮、干辣椒、花椒、精盐、酱油、味精、料酒、白糖、红油、植物油各适量。

做 法

1、将净仔鸡斩去头、颈、爪、翅，从脊背剖开，剔去大骨，斩成2厘米见方的鸡丁，漂洗一遍，捞起沥去水分，加精盐、葱段、姜片、料酒腌渍30分钟；2、将干辣椒切成1厘米长的段，陈皮切成1厘米见方的片，泡洗干净；3、炒锅倒入植物油烧至七成热时，放入鸡丁炸至脱水，捞起沥油；原锅留底油，放入葱、姜、陈皮、干辣椒、花椒煸炒出香味(捞出1/3后用)，加清水、料酒、白糖、酱油、精盐，用大火烧沸，10分钟后，撇去卤中浮沫，捞出锅内的料渣，倒入鸡丁烧开，转小火焖至香酥入味，约20分钟后，用大火收稠卤汁；倒入捞出的陈皮、干辣椒、花椒，加味精、红油拌匀，冷却后即成。



香 橙 鸡 排

备 料

- 1、鸡腿(去骨)1只;
- 2、(A)酱油6汤勺,胡椒粉少许,酒1汤勺,约糖2茶勺;(B)洋葱丁1/2杯,花生油2汤勺。(C)番茄酱3汤勺,醋1汤勺,橙汁12杯。湿淀粉2汤勺。

做 法

- 1、洗净鸡腿,用刀背拍松,加入A料腌20分钟备用;
- 2、烤盘以微波功率火力预热5分钟后,放上铝箔纸,再放上鸡腿(皮面朝下),以微波满功率火力烤4分钟,翻面再烤4分钟,取出切块装盘;
- 3、以微波高段火力爆香碗中的B料3分钟,然后加入C料调匀,再以同样火力煮5分钟,加入湿淀粉拌匀后,再煮1分钟,取出淋在鸡块上即可。



鸡 肫 串 烧

备 料

- 1、鸡肫3个；
- 2、烤酱适量、白芝麻少许、山椒粉少许。

做 法

- 1、鸡肫由中间切开后洗净，除去黄皮，再洗净。把肫切成两半，6等份，鸡肫边缘切花痕。
- 2、用热油将鸡肫炸3秒钟待用；
- 3、用2支柴串各插入3块鸡肫，放置烤网上，刷上烤酱，撒上白芝麻、山椒粉即可。

BAIWEIJI



葱 油 鸡

备 料

- 1、嫩光鸡 1 只(约 800 克), 黄瓜半条;
- 2、(A)盐、鸡粉各 2 茶匙, 麻油 1 汤匙, 酒 2 茶匙。(B)葱、姜丝各 1 汤匙, 盐半茶匙, 鸡粉 1 茶匙, 高汤 2 汤匙, 花生油 2 汤匙。

做 法

- 1、鸡洗净抹干水, 用 A 料内外擦匀, 腌半小时后放入盘中, 加盖, 以高热 8 分钟, 取出斩件上碟;
- 2、将 B 料以高热爆香 2 分钟, 趁热淋于排好的鸡块上, 边饰小黄瓜片即可。



铁扒金鸡

备料

- 1、嫩光鸡1只；
- 2、料酒、精盐、白糖、味精、葱段、姜片、湿淀粉、香油各适量，猪油1500克(实用100克)，番茄酱50克。

做法

- 1、将鸡宰杀干净，用刀在鸡背骨、胸骨的部位均匀地剁四刀；
- 2、将炒锅上火烧热，加猪油烧到七八成热时放入鸡，炸到呈金黄色时捞出沥油，锅内留底油，放葱段、姜片、煸出香味，然后放鸡(鸡胸朝上)，再加料酒、精盐、白糖、味精、番茄酱及清汤将鸡淹没，用旺火烧开，加盖移至微火上焖烧，待肉酥烂，用旺火收汁，用湿淀粉勾芡，淋明油和香油装盘即可。

BAIWEIJIRU



干烹仔鸡

备料

1. 净仔鸡1只；
2. 麻油半汤匙、白醋1茶匙；
3. 油多量。

做法

1. 先所有的调料拌匀成卤汁；
2. 将鸡去骨后切成小方块，放在卤汁中腌上30—40分钟；
3. 油烧到6成熟时，将鸡沥去卤汁放近油锅中炸熟，再将鸡捞出沥干油分后，将油倒出，只留少许，加入鸡、醋、麻油略炒，再倒入卤汁，起大火翻炒即可；
4. 可在盘边饰以生菜、小番茄、玉米笋。



东安鸡

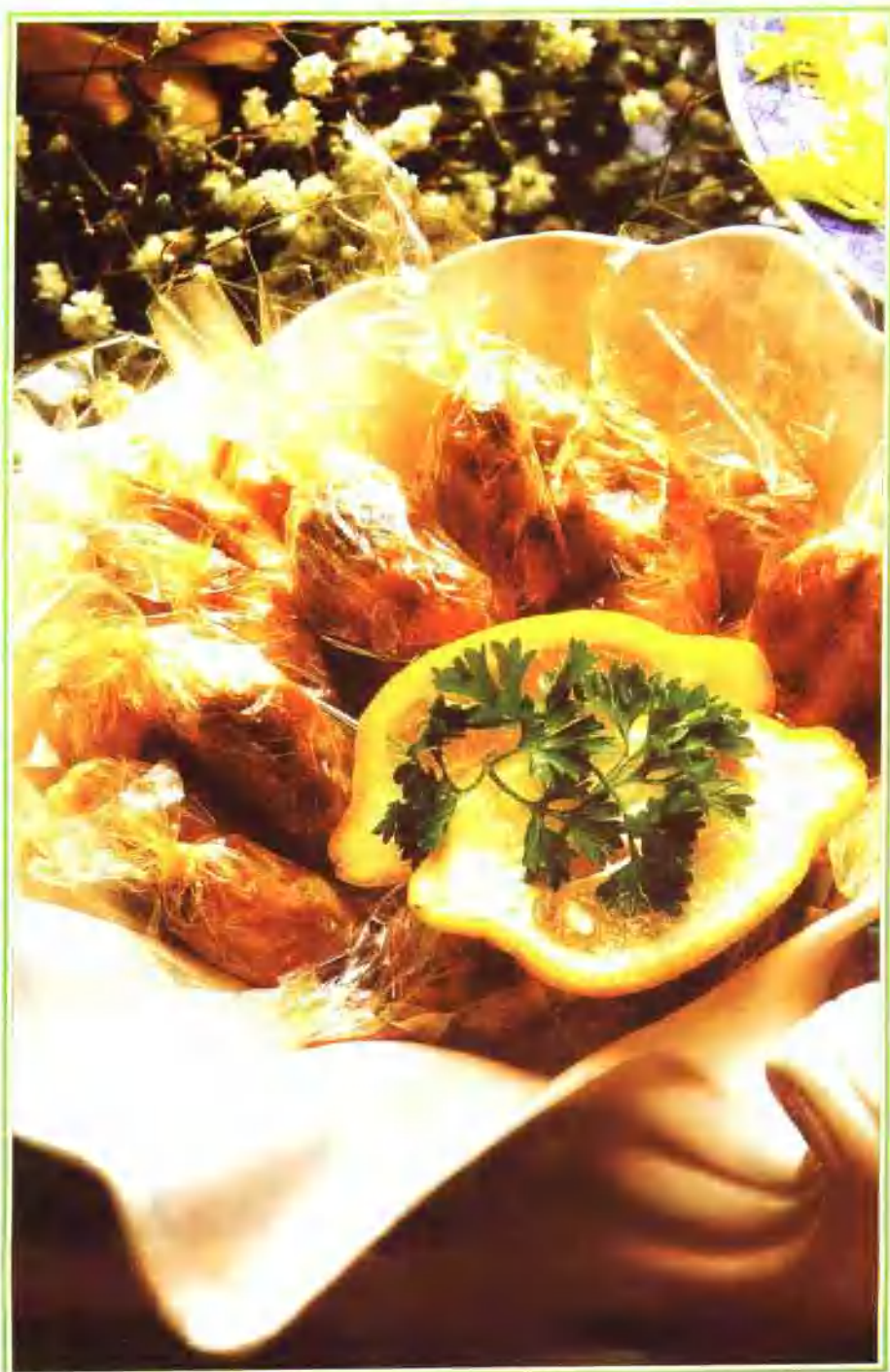
备料

- 1、仔母鸡1只1千克。
- 2、熟猪油100克，芝麻油2.5克，花椒籽1克，红干椒10克，黄醋50克，绍酒25克，葱25克，精盐3克。

做法

- 1、将鸡宰杀去毛洗净，从食袋旁开口除去食袋，从肛门处切口取出内脏，放入高汤锅内煮七成熟捞出，待凉后，剥去头、爪，剔去粗骨（指四肢骨、脊椎骨、胸骨）、颈骨，用刀背扎碎，顺着肉纹切成3.5厘米长、1厘米宽的长条。姜切丝，红干椒切细末，花椒籽拍碎。
- 2、炒锅置旺火上，倒入猪油100克烧至八成热，放入鸡块、姜丝、干椒末炒几下，再放醋、绍酒、细盐、花椒末合炒，随即放肉清汤200克焖至汤干，剩下油汁时，放入葱段，勾芡，将锅颠簸两下淋芝麻油出锅，盛入盘内即成。

BAIWEI.COM



纸包鸡

备料

- 1、鸡1只（约在1.2公斤左右）、蛋白1个；
- 2、酱油3汤匙、酒半茶匙、姜2片、白糖1/4茶匙；
- 3、玻璃纸1大张、炸油半锅。

做法

- 1、首先将鸡切成1.5寸长、3/4寸宽的小方块，再用酒、酱油、姜、糖、蛋白浸泡2~3小时，注意要经常的翻动，可使鸡肉均匀入味；
- 2、将大玻璃纸剪成5寸长、4寸宽的小纸，再将每张玻璃中包入一块鸡肉，裹成陈皮梅形，放入沸油中炸3~4分钟，注意火不要太大，以免炸焦。

BAIWEI
ROJ
B