

漫画版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



鸡肉菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092323号

吉林科学技术出版社 鸡 肉 菜 馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

地 址 长春市人民大街 121 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版

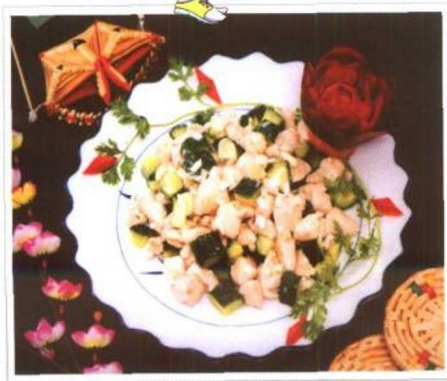


鸡肉菜馆

吉林科学技术出版社



目录



整 鸡

- 熏鸡 /11
- 椒麻鸡块 /13
- 黄焖栗子鸡 /15
- 蘑菇炖鸡 /17
- 凤凰出世 /19
- 鸡块炖海带 /21
- 贵妃鸡 /23

鸡 胸 肉

- 拌鸡丝黄瓜 /29
- 油爆鸡丁 /31
- 鸡丝炒香莛 /33
- 鸡里蹦 /35
- 芫爆鸡丝蛰头 /37
- 酱爆核桃鸡 /39
- 宫保鸡丁 /41
- 鸡片青红椒 /43
- 板炸鸡 /45
- 半炉鸡 /47

鸡腿·鸡爪

- 棒棒鸡腿 /51
- 清蒸鸡腿 /53



轻松入厨

漫画版



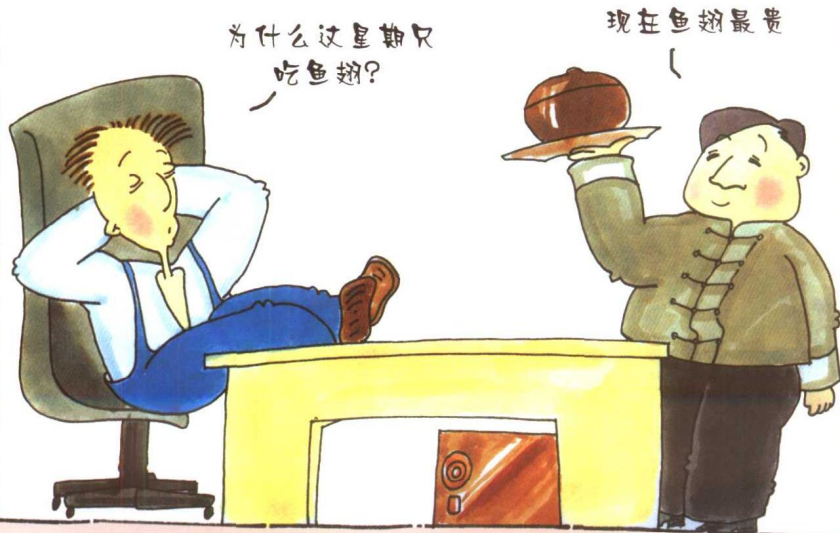
香酥鸡腿	/55
扒鸡腿	/57
白油鸡爪	/59
红烧鸡爪	/61
香糟凤爪	/63
鸡爪花生煲	/65
鸡翅膀	
咖喱鸡翅	/69
酥炸鸡翅	/71
清蒸鸡翅	/73
腿穿凤翅	/75
鸡胗	
凉拌鸡胗片	/79
洋葱爆鸡胗	/81
鸡胗汤	/83
鸡心	
滑炒鸡心片	/87
口蘑鸡心	/89
鸡心油菜汤	/91
鸡肝·鸡腰	
爆炒鸡肝	/95
青红椒鸡肝	/97



炒鸡什件	/99
烩鸡肝豌豆	/101
什锦鸡腰	/103
鸡腰虾仁汤	/105
鸡皮·鸡血	
拌鸡皮	/109
金针皮丝	/111
鸡皮蘑菇汤	/113
炒鸡血块	/115
鸡血菜心汤	/117

我们需要金钱 →
有了金钱 →
但用快乐去换取金钱 →

← 更需要快乐
← 也许会有更多的快乐
← 就怕不值得了



为什么这星期只
吃鱼翅？

现在鱼翅最贵

chicken

整鸡



鸡是养殖业中饲养量最大的家禽，为鸟纲鸡形目雉科原鸡属。世界上鸡的品种数有100个左右，变种多达300个以上，但经济价值较高的品种仅10多个。现代商品鸡按生产用途可分为蛋用型、肉用型和肉蛋兼用型。蛋用鸡是以食蛋为养殖目的的鸡，其体小、躯长，母鸡一般重1.5~1.8千克；肉用鸡是以食肉为养殖目的的鸡，其体大躯宽，胸肌发达，臀部肥厚，产肉量较高；肉蛋兼用型既可食肉，又可产蛋，其鸡型也介于蛋用型和肉用型之间，一般肉质良好，产量较多。

晃饭



吃太多，
往下晃晃再吃！

你是来晃去做什么？

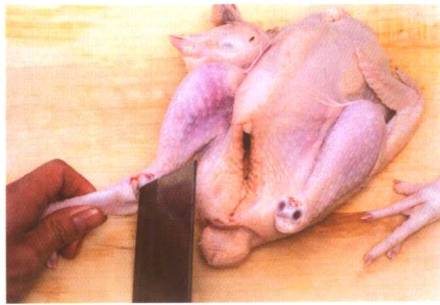


chi cken

整鸡分档 1



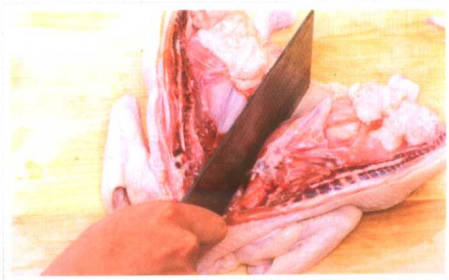
先把洗净的整鸡剁下鸡头。



从鸡腿骨缝处切下鸡爪。



从鸡的背部下刀劈开。



把鸡从中间剁成两半。

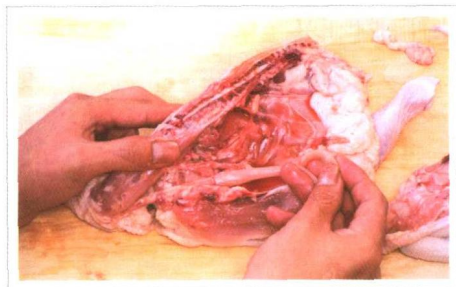
教育

我们在教育他人时
岂不知
已在利用自己浅薄的知识
和跌跌撞撞的人生经历
为自己
捞名取利



chi cken

整鸡分档2



去掉鸡内脏和食管等。



切下鸡翅膀。



切下鸡腿。



再根据菜肴要求，把鸡剁成各种形状。

smoked chicken



熏鸡



原料:

雏鸡1只(重约750克)。



调料:

白糖50克,茶叶15克。



制法:

1. 将雏鸡从腹下开一小口,去掉内脏和食管、气管,用清水冲洗干净,放入沸水锅内煮3分钟,取出放在卤锅内煮至鸡熟,捞出用洁布擦干水分。
2. 把铁锅撒上茶叶,放上圆形铁丝网,把雏鸡胸朝上摆好,上火烧热,见铁锅烧红后快速放上白糖,迅速盖上盖,待浓烟四起,一二分钟后,把锅端离火,稍停片刻,去盖后取出雏鸡,抹上香油,改刀剁成条块,码盘上桌即可。

轻松入厨小知识

熏是把原料置于密封的容器里,利用燃料的不完全燃烧所生成的烟使原料具有独特风味的一种烹调方法。凡是熏的菜肴,大部分是经过卤、炸、蒸、煮等方法处理过的熟料,这样即能延长原料的存放时间,又可提高主料口味。

diced chicken with pepper corn



椒麻鸡块



原料:

净雏鸡1只, 葱姜段各5克, 干辣椒25克。



调料:

盐5克, 料酒25克, 油500克(约耗75克), 花椒粒10克, 白糖15克, 味精5克, 香油5克。



制法:

1. 把净雏鸡改刀剁成块, 放碗里, 加盐2克、料酒15克和葱姜段拌匀腌制10分钟; 干辣椒剁成末。
2. 锅置火上, 放油烧至七成热时, 放入鸡块炸干水分, 捞出控净油。
3. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 放入花椒粒煸炒出香味, 加上干辣椒末、鸡块、盐3克、白糖和少许清水, 用小火烧入味, 撇上味精, 淋上香油, 出锅晾凉, 装盘上桌即可。

轻松入厨小知识

相传清朝时有一富翁, 门中食客众多, 经常造成用餐时间不一。为了方便众人, 富翁便叫家人用鸡和花椒等创制了此凉菜。每次一做就是一大坛, 可供数日之用, 后流传于世, 成为四川传统菜品。

braised chicken with chestnuts



黄焖栗子鸡



原料:

雏鸡1只(750克),
栗子100克。



调料:

猪油50克, 葱花5克,
黄酱25克, 料酒30
克, 酱油25克, 白糖
30克, 清汤250克, 味
精3克, 水淀粉25克,
香油5克。



制法:

1. 将雏鸡收拾干净, 用清水洗净, 改刀剁成块; 栗子洗净, 放沸水锅内煮至熟, 取出晾凉、去皮。
2. 净锅置火上, 放猪油烧热, 用葱花炝锅, 放入黄酱煸炒片刻, 加上料酒、酱油、白糖、清汤、雏鸡块和栗子, 用中小火焖至熟透, 放上味精, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅装盘上桌即成。

轻松入厨小知识

鸡肉的品质与鸡的年龄、公母和品种有密切关系。雏鸡含水分较多, 组织纤维较细, 肉质细嫩。老鸡含水分较少, 肌肉组织粗糙, 肉质较老。一般地说, 母鸡的组织纤维比同龄的公鸡细嫩、味美。