



现代人食谱

# 好食鸡

梁琼白 著



中国轻工业出版社



◆ 现代人食谱

# 好食鸡



◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好食鸡 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1  
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3494-0

I. 好… II. 梁… III. 鸡肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080029 号

## 版权声明

原书名: 好食雞

作者: 梁瓊白

© 台湾膳書房文化事業有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

---

责任编辑: 李 梅    责任终审: 陈耀祖    封面设计: 张 颖  
版式设计: 刘 静    责任校对: 燕 杰    责任监印: 吴京一

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版    2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24    印张: 3.5

字 数: 76千字    印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3494-0/TS · 2113

定 价: 18.00元

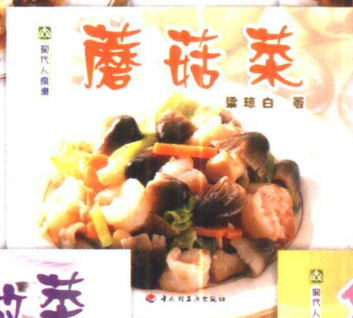
著作权合同登记 图字: 01-2001-4350

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

---



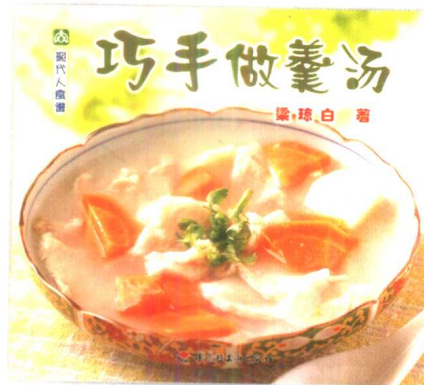
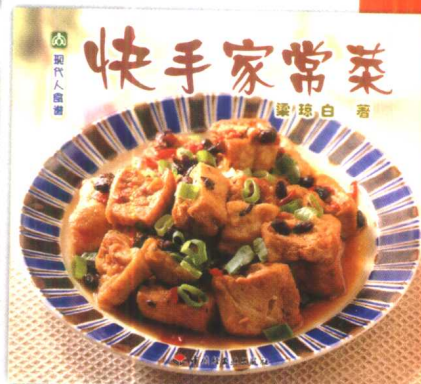
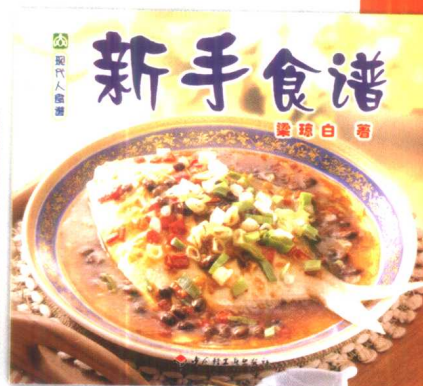
# 《现代人食谱》系列丛书



现代人食谱系列  
丛书共20本，每册定  
价：18.00元，全彩印  
刷，中国轻工业出版  
社发行，全国各大书  
店均有销售



现代人食谱系列  
丛书共20本，每册定  
价：18.00元，全彩印  
刷，中国轻工业出版  
社发行，全国各大书  
店均有销售。



# 《现代人食谱》系列丛书



◆ 现代人食谱

# 好食鸡



◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

# 目

# 录



## 4) 爽口不腻话食鸡

### 蒸类

## 7) 豉汁蒸鸡

## 9) 荷叶粉蒸鸡

## 11) 文昌鸡

## 13) 扁尖火腿鸡

## 15) 气锅鸡

## 17) 蒸凤爪

## 19) 蒜仔鸡

## 21) 清汤紫米鸡

### 煮类

## 23) 白切浇汁鸡

## 25) 竹笋鸡汤

## 27) 菠萝苦瓜鸡

## 29) 桶子油鸡

## 31) 菜脯鸡

### 炒类

## 33) 成都子鸡

## 35) 宫保鸡丁

## 37) 大千鸡

## 39) 豌豆鸡丝

MA 631/08

41 腰果鸡丁

43 酱爆鸡丁

45 罗定鸡球

47 海蜇鸡丝

49 葱辣鸡柳

51 碎米鸡丁

### 炸类

53 脆皮鸡腿

55 盐酥鸡

57 香麻鸡块

59 生炸去骨鸡

### 烤类

61 香蒜鸡排

### 凉拌类

63 鸡丝拉皮

65 怪味鸡

67 醉鸡

69 棒棒鸡

71 芥末鸡丝

73 风鸡

### 烧类

75 咖喱鸡

77 栗子烧鸡

79 菠萝烧鸡

81 花雕焗鸡

83 葱烤凤翼





# 爽口不腻话食鸡

市售的鸡肉，就外观来看有全鸡、半鸡和分割成不同部位出售，而就肉质而言，则分为柴鸡、半柴鸡和肉鸡三大类，消费者按需要选购。不同的肉质也要选用不同的烹调方法，才能享受完美的口感，品尝到鸡肉的绝佳风味。

在决定选择任何一道鸡肉食谱之前，我们得先来认识不同鸡种的特质，这样制作菜肴才得心应手。

## 柴鸡

又分为放养鸡和圈养鸡两种，前者的饲养环境有较大的活动空间，后者则在饲料上有特定的谷物辅食。柴鸡肉质结实有劲，体型上较精小，大约以 750 克到 1250 克(一斤半到二斤半)左右为宜，鸡脚瘦长，嘴尖及鸡爪锐利，适合炖汤，或是较长时间的烧煮。

## 半柴鸡

又叫“仿仔”，肉质有弹性但不像柴鸡那么硬，介乎柴鸡和

肉鸡之间，很滑嫩，但口感不像肉鸡那么松软，重量在 1500 克到 2000 克(三斤至四斤)左右较好，适合红烧、焖炒。与柴鸡的区别：外观上可从脚骨分辨，粗而长，而且脚骨乌黑，都是半柴鸡的特征。

## 肉鸡

也叫饲料鸡，肉质很软嫩，外观白皙肥硕，鸡脚短而肥，价格便宜，用于油炸、烘烤、炒鸡丁、鸡块之类的烹调较适合，每只重量在 1750 克到 2250 克(三斤半到四斤半)左右比较理想。

## 选对肉质，造就鸡肉美食

太大太重的鸡会带有过多的油脂，过小则带腥味，重量适中为宜，选对了肉质，用对了烹调法才会做出味、形完美的鸡肉。

市场颇受欢迎的放养鸡，其肉质有弹性及咬劲，这种鸡是经过阉割的公鸡，所以又有太监鸡的别称，体型大的可达 2500 克至 3000 克(五、六斤)左右，用来做白斩鸡，口感最佳。





# 蒸类 豉汁蒸鸡



材料

鸡腿2只、豆豉1小包、蒜末半大匙、辣椒末半大匙、葱1根、油2大匙



调味料

- (1) 酒1大匙、淀粉1大匙  
(2) 酒半大匙、酱油2大匙、糖半大匙、清水3大匙



作法

1. 鸡腿剁小四方块，洗净后沥干，拌入调味料(1)，铺平在蒸盘内；葱切细，备用。
2. 另用2大匙油炒蒜末、豆豉、辣椒末和调味料(2)炒匀，淋在鸡块上，放入电锅，外锅加水1杯半，蒸至开关跳起。
3. 取出鸡肉，先拌匀，再盛入另外干净盘内，撒上葱花。

## 重点

### 提示

1. 除了用鸡腿也可以用排骨，但一定要剁小块，才容易蒸熟而且入味快。
2. 豆豉以干豆豉较香，洗净即可，不必泡水太久，以免香味流失，切碎再炒，香味较易散出，比较好吃。







# 荷叶粉蒸鸡



## 材料

鸡腿 2 只、荷叶 1 张、蒸肉粉 2 包



## 调味料

酒 1 大匙、姜蒜末 1 大匙、甜面酱 2 大匙、辣豆瓣 1 大匙(可不放)、酱油 1 大匙、糖 1 大匙、清水 3 大匙



## 作法

1. 鸡腿洗净，沥干，剁四方小块。
2. 将所有调味料在大碗内调匀，再放入鸡腿拌匀，腌 1 小时使其入味，再加入蒸肉粉拌匀。
3. 荷叶用冷水浸软再用开水氽烫过，对切两半，切除中间的梗，重叠铺好，放入腌好的鸡腿，包成长方枕状。
4. 放入蒸笼或电锅蒸 50 分钟，食用时取出，用刀划开荷叶中间，掀开即可夹食。

## 重点提示

1. 蒸肉粉就是炒好擀碎的米粉，最好用一包粗的一包细的混合使用，因为粗的沾不牢，细的不够香，混合使用便可相辅相成。
2. 为了避免蒸好的蒸肉粉因太干而脱落，一定要拌入调味料中，使它吸收水分，并与鸡腿混合后再包。





# 文昌鸡



## 材料

鸡腿2只、葱4根、姜4片、辣椒2根、大蒜4瓣、油2大匙



## 调味料

酱油4大匙、糖2大匙、醋2大匙、香油1茶匙



## 作法

1. 鸡腿洗净，先汆烫过，再用清水煮熟，水中放2根葱、2片姜同煮。
2. 鸡腿煮好捞出放凉，剁小块放入盘内，另将葱、姜、辣椒和大蒜全部切碎，用2大匙油炒香，并加入所有调味料煮匀，盛出，淋在鸡腿上即成。

## 重点提示

1. 选用半柴鸡的肉质口感较适中，也可以用电锅蒸熟再切。
2. 炒调味料时，火不要太大，以免炒焦，影响外观。



