

家常主料100种做法丛书



鸡的 Chicken Eat 100 种做法



种

策划·编写 廖厚文图书

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！
白切鸡、富贵鸡、左宗棠鸡……从此
你将学会鸡肉的100种做法！还将了解：
100则营养知识！100个贴心提示！



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家常主料100种做法丛书



鸡的

Chicken



Eat

100

种

做法

策划·编写 江苏凤凰文艺出版社

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行了营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。

目录

CONTENTS



鸡的挑选	3	花雕鸡	21
客家三杯鸡	4	老姜鸡	22
葱油鸡	4	东安子鸡	23
葱姜烩鸡块	5	烤香酥鸡	24
金华玉树鸡	6	油焖整鸡腿	25
浓香豉油鸡	7	嫩姜熘鸡片	26
柠檬鸡脯	7	炸熘童子鸡	27
红楼茄子鸡	8	生煎鸡	28
椰汁烩鸡	9	坛烧肥鸡	29
腊味蒸滑鸡	9	煨白汁鸡	30
南乳鸡翅	10	干炸龙凤腿	31
芝麻茄汁烩鸡脯	10	爆人参鸡片	32
冬菇蒸滑鸡	11	炆糟鸡脯	33
干逼鸡	11	金鸡晓唱	34
乌鸡焖鸭掌	12	酸辣凤爪	35
脆皮鸡	13	叫花子鸡	35
祁红子鸡	14	浓香鸡块	36
菠萝鸡丁	15	莲香脱骨鸡	37
腊鸭蒸清远鸡	15	绍兴鸡	38
太爷鸡	16	饴糖鸡	38
江南百花鸡	17	炸鸡丝卷	39
生蒸太极鸡	18	广州文昌鸡	40
八宝葫芦鸡	19	白切鸡	41
客家炒鸡	20	园林香液鸡	42
山药香菇鸡	20	碧绿上汤鸡	43

火腿穿鸡翅	44
火夹鸡片	45
茄汁烹鸡腿	46
软酥鸡翅肫	47
板栗烧鸡	48
左宗棠鸡	49
蒜香鸡	50
麻辣子鸡	51
黄焖鸡	52
富贵鸡	53
鸳鸯鸡片	54

五元全鸡	55
龙马童子鸡	56
清炖鸡酥	57
古井醉鸡	58
雪冬鸡块	59
茶叶熏鸡	60
石耳炖鸡	61
符离集烧鸡	62
徽州蒸鸡	63
缠丝鸡饼	64
腐乳鸡	65
荷叶熏鸡	66
琵琶鸡	67
熘炸仔鸡	68



早红桔酪鸡	69
西瓜鸡	70
香炸仔鸡	71
嫩姜炒鸡脯	72
油鸡	73
酱油嫩鸡	74
鸡腿扒海参	75
辣人参鸡	76
熘鸡丝	76
碎米鸡丁	77
大千子鸡	78
福山烧小鸡	79
姜汁热味鸡	80
红烧卷筒鸡	81
官保鸡丁	82
木耳拌鸡片	83
辣子鸡	84
太白鸡	85
生炒辣椒鸡	86
黄精蒸鸡	87
香糟鸡片	88
黑枣炖乌鸡	89
炒仔鸡	90
花椒鸡丁	91
小鸡炖土豆	92
德州扒鸡	93



鸡的挑选

挑选鸡肉时，应从眼球、皮肤、口腔、皮下脂肪等入手。如眼球饱满，皮肤有光泽，（因品种不同可呈淡黄、淡红和灰白等颜色），肌肉切面有光泽，则为优质鸡肉。新鲜鸡肉表面微干或微湿润，不黏手，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。



客家三杯鸡

原料：

光鸡半只，香菇2朵，红椒1只，葱段、姜片、蒜各10克，油、糖、米酒、干淀粉、香油、盐各适量。

制作过程：

1. 先将鸡洗净斩块，加入腌料、盐腌制；将红椒去蒂洗净，切成圈；香菇去蒂切成块。
2. 锅内加油烧热，炒香姜、蒜、葱和香菇，放入鸡块炒至刚熟，倒入红椒圈。
3. 然后加入调料，搅拌均匀，加盖，先用大火煮沸，再改小火焖至汤汁快干时调味即可。

营养功效：

鸡肉蛋白质的含量比例较高，对营养不良、畏寒怕冷有较好的疗效。

葱油鸡

原料：

鸡1只，葱花、姜末各20克，油30毫升，香油3毫升，桂皮5克，八角1个，盐适量。

制作过程：

1. 将宰杀好的鸡洗净，放入开水锅内，加桂皮、八角，煮至刚熟时捞出。用香油将鸡身均匀地涂抹一遍。
2. 待其冷却后斩成小条块，装盘。
3. 锅内入油烧热，下葱花、姜末，并加少许煮鸡的原汤和盐，待汤汁沸滚后浇在鸡块上即成。

营养功效：

葱有挥发油等成分，具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之用。





葱姜烩鸡块

原料：

鸡1只，蒜子、辣姜、沙姜各40克，葱100克，盐1茶匙，油20毫升，酱油3茶匙。

制作过程：

1. 将鸡洗净，沥干水分；葱取葱白，同辣姜、沙姜切细剁碎盛在碗里，然后倒入调料拌匀。
2. 把调好的酱汁均匀的摸在整只鸡身上，然后把姜葱末塞进鸡肚，腌15分钟。
3. 取一个高压锅，铺在锅底放少许油和刚好平锅底的清水，铺上葱叶，再把鸡放进锅里，盖上锅盖，大火烧开后调小火再压10至15分钟。
4. 斩件上碟，然后把锅里剩下的酱汁淋在上面即可。

营养功效：

生姜含辣味成分姜辣素，姜辣素对口腔和胃粘膜有刺激作用，能促进消化液分泌，增进食欲。



小贴士

生姜是重要的调料品，因其味清辣，只将食物的异味挥散，而不将食品混成辣味，宜作荤腥菜的娇味品，亦用于糕饼糖果制作。



金华玉树鸡

原料:

鸡1只，熟火腿、熟冬菇各100克，菜心125克，上汤300毫升，盐8克，糖10克，油30毫升，料酒20毫升，淀粉适量。

制作过程:

1. 先将鸡宰杀后洗净去内脏切成块，放入汤锅内，加入盐，煮至刚熟后捞起；火腿、冬菇切成片；菜心择洗干净。然后将鸡肉和火腿夹叠成一块，排在碟里。
2. 接着将菜心下锅略焯，放入盐调味，炒熟后捞出，沥干油分，围在碟子周围。
3. 最后起油锅，加入料酒、上汤、盐、糖、油，烧开后用淀粉勾薄芡，浇在鸡上即成。

营养功效:

火腿内含丰富的蛋白质和适度的脂肪，十多种氨基酸、多种维生素，具有养胃生津之效。

小贴士

勾芡要用流利芡，使卤汁略微稠浓，浇在鸡身上，要注意浇均匀。



浓香豉油鸡

原料:

鸡1只, 麦芽糖、豉油汁、玫瑰露酒各适量。

制作过程:

1. 将鸡宰好洗净备用。
2. 开锅滚开豉油汁, 下少许玫瑰露酒, 把鸡放入, 一边煮一边将豉油汁淋在鸡身上, 煮约15分钟至鸡熟, 取出, 沥干豉油汁。
3. 在鸡皮上均匀地扫上一层麦芽糖, 斩件装碟便可。

营养功效:

鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

柠檬鸡脯

原料:

鸡脯肉500克, 柠檬1个, 盐、糖、辣酱油、吉士粉、鸡蛋、清汤、油各适量。

制作过程:

1. 先将鸡脯洗净切件, 用盐、柠檬汁、辣酱油调味腌15分钟左右。
2. 然后把每件鸡脯均匀地蘸上鸡蛋和吉士粉。
3. 开锅下油, 用中火将鸡脯煎熟, 至两面呈金黄色。
4. 用适量的清汤、柠檬汁、吉士粉调味勾芡, 淋在煎熟的鸡脯上, 上碟便可。

营养功效:

柠檬富含维生素C, 具有防止和消除皮肤色素沉着的作用。





红楼茄子鸡

原料:

茄子300克，鸡肉100克，鸡汤150毫升，鲜蘑菇、香菇各50克，红辣椒、花生、葱各25克，油50毫升，姜米20克，醋、生抽各15毫升，料酒10毫升，盐5克，糖少许。

制作过程:

1. 先将茄子去皮，切丁备用；鸡肉切丁备用；花生烘香备用；鲜蘑菇、香菇、红辣椒分别切丁备用。
2. 开锅下油，将茄子煎成金黄色，捞起沥油备用。
3. 爆香葱、姜米，放入茄丁、料酒、生抽、盐、糖、醋、鸡肉丁及鸡汤，用中火煮至鸡丁、茄子熟后，加入鲜蘑菇、香菇、辣椒丁，收汁调味，下花生即可。

营养功效:

茄子维生素P的含量很高，具有清热止血，消肿止痛的功效。

小贴士

要保存的茄子绝对不能用水冲洗，还要防雨淋，防磕碰，防受热，并存放在阴凉通风处。



腊味蒸滑鸡

原料:

腊肠1条，腊肉1/3块，土鸡1/4只，香菇数朵。

制作过程:

- 1.将腊肠、腊肉切片后用滚水略烫，备用。
- 2.将鸡肉斩件备用。
- 3.将鸡肉放入锅内，加上调味料，再放上香菇片、姜片、蒜片及腊味，上锅蒸约20分钟至鸡肉熟透即可。

营养功效:

腊肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等，具有开胃祛寒、消食等功效。



椰汁烩鸡

原料:

鸡1只，洋葱1个，蘑菇50克，蒜头、鸡汤、椰奶、椰丝、盐、糖、油各适量。

制作过程:

- 1.先将光鸡宰好，洗净，斩大件备用；蘑菇洗净，切粒；洋葱去皮洗净，切大片。
- 2.开锅下油，将蒜头爆香后捞起，下鸡块煎香至鸡肉呈金黄色。
- 3.然后放入洋葱片和蘑菇粒炒香，加入适量鸡汤和椰奶煮开，焖至鸡块全熟，调味，上碟时撒上烘香的椰丝便可。

营养功效:

蘑菇含有酪氨酸酶，对降低血压有明显效果。



南乳鸡翅

原料：

鸡翅8只，南乳、南乳汁、面粉、酱油、蒜蓉、盐、糖、油各适量。

制作过程：

1. 将鸡翅洗净，沥干水分；以南乳、南乳汁、酱油、蒜蓉、盐、糖拌匀成调味汁，将鸡翅腌制备用。
2. 开蒸锅，将鸡翅蒸熟。
3. 把鸡翅蘸上面粉，开锅下油，炸至金黄便可。

营养功效：

腐乳具有丰富的钙质和维生素，能增进食欲，帮助消化。

芝麻茄汁烩鸡脯

原料：

鸡脯肉400克，芝麻20克，蒜头10克，茄汁50毫升，香油5毫升，油、淀粉、料酒、辣酱油、盐、糖各适量。

制作过程：

1. 将鸡脯肉洗净切块，以盐、糖、料酒、淀粉拌匀备用；蒜头去皮洗净，切片备用。
2. 开锅下油，爆香蒜片，放入鸡件翻炒片刻。
3. 然后攒入少许料酒，下茄汁、辣酱油和少许水，用中火煮至鸡熟，调味，勾薄芡，下芝麻和香油翻炒均匀便可上碟。

营养功效：

芝麻中含有亚油酸，有调节胆固醇的作用。





干逼鸡

原料:

鸡半只，红辣椒50克，葱段、姜片、蒜、油、盐、糖、花椒、大料各适量。

制作过程:

1. 将鸡洗净，斩块；大蒜去皮；红辣椒洗净切圈。
2. 锅内加油烧热，翻炒至上色均匀。
3. 用大火炒至鸡块脱水发干时爆出鸡油；留适量的底油，调中小火，放入蒜和姜片翻炒至香，放入葱段、大料、花椒、辣椒继续翻炒，再放入适量的盐、糖，翻炒均匀后出锅。

营养功效:

红辣椒含有丰富的维生素C、胡萝卜素和辣椒素，有行血、散寒、健胃之效。



冬菇蒸滑鸡

原料:

鸡半只，干香菇20克，姜、葱、酱油、盐、鱼露、油各适量，枸杞子、淀粉、料酒各适量。

制作过程:

1. 将鸡切小块；香菇用水泡发后洗净，切块；葱、姜切丝备用。
2. 将姜丝拌入鸡块中，加入盐、酱油、鱼露、淀粉和料酒，最后倒入适量油，腌制半小时。
3. 加入香菇、葱丝、枸杞子，上锅蒸10分钟后盖上盖，焖三分钟即可。

营养功效:

香菇还含有双链核糖核酸，能诱导产生干扰素，具有抗病毒能力。



乌鸡焖鸭掌

原料:

乌鸡1只, 鸭掌400克, 老姜片、蒜头、葱段、陈皮丝、酱油、蚝油、盐、糖、油各适量。

制作过程:

1. 先将乌鸡宰好, 处理好内脏后洗净、斩块备用。将鸭掌洗净, 放入开水锅内稍煮, 捞出后以清水洗净, 备用。
2. 开锅下油, 爆香老姜、蒜头, 放入乌鸡炒香, 再加入鸭掌, 下适量酱油、蚝油、陈皮丝、葱段和水焖至入味, 以盐、糖调味, 收汁即可。

营养功效:

乌鸡内含丰富的黑色素, 蛋白质, B族维生素等18种氨基酸和18种微量元素, 具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。

小贴士

乌鸡炖煮时不要用高压锅, 使用砂锅文火慢炖最好。



脆皮鸡

原料:

净鸡1000克, 虾片15克, 淀粉13克, 大蒜、小葱各15克, 辣椒10克, 糖30克, 油100毫升, 醋30毫升, 淀粉、白卤水各适量。

制作过程:

1. 净鸡洗净, 连同白卤水入锅煮至刚熟, 出锅后淋上沸水, 洗去咸味, 全鸡涂满糖浆, 风干入味。
2. 锅中倒油烧热, 将鸡放入锅炸至金黄后晾凉, 然后切块, 装盘待用。
3. 原锅留油烧热, 下虾片炸至浮起, 出锅装入鸡盘; 另将蒜、葱、辣椒末、糖、醋、水淀粉入锅勾芡, 供蘸食用。

营养功效:

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。

小贴士

“脆皮鸡”是粤菜中较为常见的一道鸡肴, 它是采用脆炸的方法烹制成菜的。



祁红子鸡

原料:

鸡1000克, 红茶、姜15克, 葱20克, 糖50克, 香油10毫升, 盐20克, 米酒、油各25毫升, 八角25克, 味精、甘草、胡椒粉各少许。

制作过程:

1. 光鸡去脚, 抹干水分; 另将八角、甘草、姜葱、盐、糖、味精、米酒、香油, 放入同一碗内拌和; 拌匀的味汁均匀地抹在鸡身上, 剩余的物塞进鸡腹内, 盛在盆里。
2. 将鸡上笼蒸30分钟取出, 原汤滤净待用; 将米酒抹在鸡身上; 糖、米酒25克、红茶加入少许水拌匀, 分成两份。
3. 烧热锅, 取一部分糖、茶叶撒入锅内, 放上铁架, 鸡放在架上, 加盖密封, 烟熏约10分钟; 再揭开盖将鸡翻身, 将另一部分糖、茶叶撒入, 盖好再烟熏5分钟。
4. 视鸡呈红色时取出, 斩成件扣在碗内。

营养功效:

鸡肉脂肪含量较少, 其中含有高度不饱和脂肪酸, 用于虚损羸瘦, 病后体弱乏力。

小贴士

上笼蒸鸡, 视鸡之老嫩, 以熟为准, 约30分钟左右。