

家常食材的N种食谱丛书

# 鸡<sup>的</sup> 200<sup>道</sup>食谱

策划·编写 犀文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食  
介绍详细，设计精美，享受特色风味  
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

# 鸡的 200道食谱

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

鸡的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5190-3

I. ①鸡… II. ①犀… III. ①鸡肉—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260779号

书 名 鸡的200道食谱  
编 写 犀文圖書

---

出版发行 浙江科学技术出版社  
网 址 www.zkpress.com  
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006  
办公室电话: 0571-85062601  
销售部电话: 0571-85171220  
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司  
印 刷 广州汉鼎印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5  
字 数 200 000  
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5341-5190-3 定 价 29.80元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲 责任美编 孙 菁  
责任校对 宋 东 刘 丹 李骁睿 责任印务 徐忠雷



## 前言

### PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《鸡的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了鸡的炒、蒸、煮、炖、烩、炸等六种家常烹饪方式的制作，食材简单易寻，过程讲解详细，菜式营养丰富，让您在轻松学厨艺的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人带来实实在在的健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月



# 目录

## CONTENTS



### Part 1 烹饪鸡肉的基础知识



|              |   |
|--------------|---|
| 怎样挑选好鸡       | 2 |
| 鸡的营养价值       | 3 |
| 乌鸡的营养价值      | 3 |
| 适合与鸡搭配的食材    | 4 |
| 鸡肉食用禁忌       | 5 |
| 鸡肉与鸡汤哪个营养价值高 | 6 |

### Part 2 炒



|        |    |
|--------|----|
| 客家三杯鸡  | 8  |
| 红烧茄子鸡  | 9  |
| 菠萝鸡丁   | 10 |
| 炆糟鸡脯   | 11 |
| 麻辣子鸡   | 12 |
| 桃仁鸡花   | 13 |
| 百合火腿鸡丝 | 14 |

|          |    |
|----------|----|
| 嫩姜炒鸡脯    | 15 |
| 大千子鸡     | 16 |
| 宫保鸡丁     | 17 |
| 花椒子鸡     | 18 |
| 生炒辣椒鸡    | 19 |
| 东安子鸡     | 20 |
| 爆炒人参鸡片   | 21 |
| 泡椒鸡片     | 22 |
| 腰果辣鸡米    | 23 |
| 宫保核桃鸡    | 24 |
| 湖南大碗鸡    | 25 |
| 太白鸡      | 26 |
| 醋焖鸡      | 27 |
| 雪花鸡淖     | 28 |
| 左宗棠鸡     | 29 |
| 孜然鸡肉     | 30 |
| 茶树菇板栗鸡   | 31 |
| 成都子鸡     | 32 |
| 台湾麻油鸡    | 33 |
| 干烧翅尖     | 34 |
| 鸳鸯鸡片     | 35 |
| 香糟鸡片     | 36 |
| 碎米鸡丁     | 37 |
| 客家炒鸡     | 38 |
| 竹笋炒鸡片    | 39 |
| 枸杞子萝卜炒鸡丝 | 40 |
| 核桃桂圆炒乌鸡  | 41 |
| 白菜鸡肉袋    | 42 |

|          |    |
|----------|----|
| 核桃韭菜花炒鸡片 | 43 |
| 海带炒鸡丝    | 44 |
| 玉树发财肝    | 45 |
| 枇杷鸡片     | 46 |
| 人参黄瓜焖鸡块  | 47 |
| 生煎鸡      | 48 |
| 花椒鸡丁     | 49 |
| 苹果鸡腿扒    | 50 |
| 芹菜番茄炒鸡   | 51 |
| 贡菜鸡脯肉    | 52 |
| 莴笋莲子炒鸡丁  | 53 |
| 茄汁鸡肉     | 54 |
| 陈皮油淋鸡    | 55 |
| 西蓝花鸡肫    | 56 |
| 丝瓜辣椒炒鸡肝  | 57 |
| 柠檬鸡脯     | 58 |
| 早红橘酪鸡    | 59 |
| 炒子鸡      | 60 |
| 马蹄炒鸡片    | 61 |
| 莲藕炒鸡丝    | 62 |
| 柱侯酱焖老母鸡  | 63 |
| 玉米粒炒鸡脯肉  | 63 |
| 鸡杂炒菜薹    | 64 |
| 老姜鸡      | 64 |
| 嫩姜熘鸡片    | 65 |
| 双椒鸡翅     | 65 |
| 板栗烧鸡     | 66 |
| 姜汁原味鸡    | 66 |

### Part 3 蒸



江南百花鸡 -----68

|         |    |
|---------|----|
| 蚝皇鸡爪    | 69 |
| 冬瓜鸡     | 70 |
| 酒酿汁蒸鸡   | 71 |
| 荷香糯米鸡   | 72 |
| 手撕鸡     | 73 |
| 洋葱蒸土鸡   | 74 |
| 安陆翰林鸡   | 75 |
| 姜汁热锅鸡   | 76 |
| 香露全鸡    | 77 |
| 五圆全鸡    | 78 |
| 太爷鸡     | 79 |
| 清蒸鸡酥    | 80 |
| 祁红子鸡    | 81 |
| 莲香脱骨鸡   | 82 |
| 八宝葫芦鸡   | 83 |
| 多味扣土鸡   | 84 |
| 竹笋虾米鸡肉泥 | 85 |
| 香麻白切鸡   | 86 |
| 麻辣海蜇鸡丝  | 87 |
| 香橙叉烧鸡   | 88 |
| 菇香鸡中翅   | 89 |
| 四宝滑鸡扎   | 90 |
| 雪花酿鸡腿   | 91 |
| 生蒸太极鸡   | 92 |
| 腊鸭蒸清远鸡  | 93 |
| 药膳盐水鸡爪  | 93 |
| 园林香液鸡   | 94 |
| 蒜香鸡     | 94 |
| 清香云露鸡   | 95 |
| 橙子酿鸡肉   | 95 |
| 香菇蒸滑鸡   | 96 |
| 黄精蒸鸡    | 96 |
| 冬菜蒸白切鸡  | 97 |
| 枸杞子嫩公鸡  | 97 |
| 腊味蒸滑鸡   | 98 |
| 火踵蒸鸡    | 98 |

## Part 4 煮



山药香菇鸡 -----100

酸辣鸡爪 -----101

黑木耳拌鸡片 -----102

葡国鸡 -----103

醉鸡翅 -----104

香酥鸡 -----105

咖喱鸡 -----106

牛奶鸡 -----107

乌鸡焖鸭掌 -----108

棒棒鸡 -----109

泰式凉拌鸡丝 -----110

白切鸡 -----111

碧绿上汤鸡 -----112

卤水鸡肫 -----113

酱油嫩鸡 -----114

金华玉树鸡 -----115

德州扒鸡 -----116

葱油鸡 -----117

麻酱鸡片 -----118

酸辣芥菜鸡 -----119

口味手撕鸡 -----120

当归菟丝乌鸡煲 -----121

田七乌鸡煲 -----122

猴头菇乌鸡煲 -----123

神仙豆腐鸡丝 -----124

巧手农家鸡 -----125

巴戟天鸡肠 -----126

香菇花生鸡爪煲 -----126

西洋参乌鸡煲 -----127

绍兴鸡 -----127

西洋菜鸡肉 -----128

浓香豉油鸡 -----128

泡椒鸡爪 -----129

可乐鸡翅 -----129

古井醉鸡 -----130

卤水鸡爪 -----130

## Part 5 炖



木瓜苹果炖鸡汤 -----132

高丽参炖子鸡 -----133

黄花菜炖鸡 -----134

大盘鸡 -----135

榛蘑炖子鸡 -----136

鹿胶红枣炖鸡肉 -----137

粉条炖鸡块 -----138

猴头菇炖老鸡 -----139

天麻沙姜炖鸡汤 -----140

香附陈艾炖子鸡 -----141

淮杞炖乌鸡 -----142

葵花子炖母鸡 -----143

罗汉果杏仁炖鸡翅 -----144

猪脑人参炖母鸡 -----145

鲜人参炖乌鸡 -----146

农家鸡汤 -----147

黑芝麻猪骨炖童子鸡 -----148

首乌黄花菜炖乌鸡 -----149

茯苓地黄党参炖鸡 -----150



|          |     |
|----------|-----|
| 当归炖鸡腿    | 151 |
| 眉豆炖鸡翅    | 152 |
| 椰子炖鸡     | 153 |
| 沙锅人参鸡    | 154 |
| 红枣炖乌鸡    | 155 |
| 天麻炖土鸡    | 156 |
| 海底椰炖土鸡   | 157 |
| 干百合炖土鸡   | 158 |
| 鲜人参炖鸡爪   | 159 |
| 当归黄芪炖鸡   | 160 |
| 杞莲炖乌鸡    | 161 |
| 药膳水晶鸡    | 162 |
| 阿胶炖乌鸡    | 163 |
| 首乌黄芪炖乌鸡  | 164 |
| 胡萝卜北芪炖乌鸡 | 165 |
| 蜜枣麻根炖母鸡  | 166 |
| 首乌山楂炖鸡   | 166 |

## Part 6 烩



|       |     |
|-------|-----|
| 椰汁烩鸡  | 168 |
| 黄焖鸡   | 169 |
| 雪冬鸡块  | 170 |
| 白果烧鸡  | 171 |
| 冬瓜烩鸡块 | 172 |
| 鸡爪扣鱼腩 | 173 |
| 春笋烧鸡  | 174 |
| 苦瓜烩鸡翅 | 175 |
| 烩白汁鸡  | 176 |
| 银耳鸡蓉托 | 177 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鸡丝烩菠菜  | 178 |
| 金针菇烩鸡块 | 179 |
| 红糟鸡    | 180 |
| 蒜香可乐鸡  | 180 |

## Part 7 炸



|       |     |
|-------|-----|
| 油炸鸡腿  | 182 |
| 炸熘童子鸡 | 183 |
| 干炸龙凤腿 | 184 |
| 炸鸡丝卷  | 185 |
| 香辣鸡柳  | 186 |
| 飘香鸡扒  | 187 |
| 炸鸡肉南瓜 | 188 |
| 麻仁香酥鸡 | 189 |
| 糯米酿鸡翅 | 190 |
| 葡汁龙凤卷 | 191 |
| 艳香鸡翅  | 192 |
| 腐乳鸡翅  | 192 |
| 肉末鸡腿  | 193 |
| 孜然炸鸡翅 | 193 |





D e l i c i o u s   f o o d



## Part 1 烹饪鸡肉的基础知识

# Healthy life



## 怎样挑选好鸡

1. 挑选健康鸡：健康的鸡，精神活泼，羽毛紧密而油润；眼睛有神、灵活，眼球充满整个眼窝；鸡冠与肉髯颜色鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体，毛有光泽；爪壮有力，行动自如。而病鸡则没有以上特征。如用手摸鸡胸和嗦囊，感觉臃胀有气体或积食发硬，以及站立不稳的鸡都是不能买的。

2. 挑选嫩鸡：识别鸡的老嫩主要看鸡爪，脚掌皮薄，无僵硬现象；脚尖磨损少；脚腕间的突出物短的是嫩鸡。

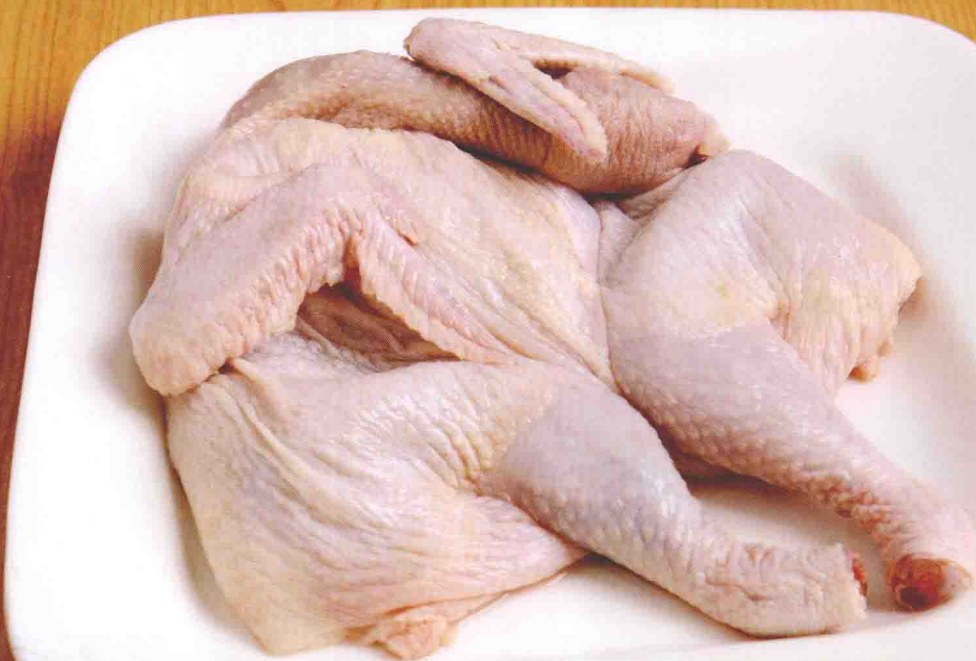
3. 挑选走地鸡：大家炖鸡汤都爱用走地鸡（也称柴鸡、草鸡、土鸡，即农家养的鸡），可以看脚来识别。走地鸡的脚爪细而尖长，粗糙有力；而圈养鸡爪短而粗、圆而肉厚。

4. 识别活宰的鸡和死后宰的鸡：如果要购买已经宰杀好的鸡，需要注意鸡是否死后再宰杀的。

屠宰刀口不平整、放血良好的是活宰的鸡；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，则可认定鸡是死后才屠宰的。

5. 识别注过水的鸡：如果发现鸡的翅膀后面有红针点，周围呈黑色，肯定是注水鸡；如果用手掐鸡的皮层，明显感觉打滑，也一定是注过水的。注水的鸡肉特别有弹性，一拍就会有“扑扑”的声音；有人用注水器将水打入鸡腔内的膜和网状膜内，只要用手指在这些鸡上面轻轻地一抠，网膜一破，水就会流淌出来。

6. 挑选新鲜的鸡肉：新鲜的鸡肉表面微干或微湿润，不粘手，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；而眼睛凹陷下去的鸡肯定很不新鲜了。





## 鸡的营养价值

**鸡蛋：**性平，味甘，可镇心、安五脏、止惊安胎，醋煮食之，治赤白久痢、产后虚痢；熟蛋调酒服之，治产后耳鸣、耳聋；单服醋煮蛋黄，治产后虚弱。

**鸡肝：**性温，味甘，可补肝肾，治心腹痛，安胎止血；肝虚目暗者多食鸡肝，大有裨益。

**鸡胆：**性微寒，味苦，可泻肝火、理肺气，水化搽痔疮，可迅速消除炎症；治小儿百日咳有特效。

**鸡血：**性平，味咸，有安神定志、解毒作用。热血服之，治小儿下血及惊风，解丹毒，安神祛风。

**鸡肉：**黄母鸡肉能助阳气、暖小肠、止泄精；母鸡肉适用于风寒湿痹、病后产后体弱身虚；公鸡肉有益于治肾虚阳痿；乌鸡肉既是营养珍品，又是传统中药，单用或配制复方，可补气血、调阴阳、养阴清热、调经健脾、补肾固精，常用于病后康复和男女生殖系统疾患。

**鸡肠：**性平，味甘，可治遗精、消渴、小便不禁等症。

**鸡油：**性寒，味甘，是治脱发、头秃的良药。

**鸡脑：**性平、微寒，味甘，可用于梦惊、小儿惊痫的治疗。

**鸡肫：**性涩，味甘平，可消食健胃，涩精止遗，有消食导滞，帮助消化的作用。

**鸡肾：**性平，味甘，风干火焙入药，可治头眩眼花、咽干耳鸣、耳聋、盗汗等病症。

**孵鸡蛋壳（凤凰衣）：**性寒，味甘。火焙研末入药，热汤送服，治疗盗汗、背冷、腰痛等病症；烧灰油调，外涂治癣及小儿头身诸疮。



## 乌鸡的营养价值

乌鸡又称乌骨鸡，不仅喙、眼、脚是乌黑的，而且皮肤、肌肉、骨头和大部分内脏也都是乌黑的。从营养价值上看，乌鸡的营养远远高于普通鸡，食时口感也非常细嫩。至于乌鸡的药用和食疗作用，更是普通鸡所不能相比的，故乌鸡被认为是“名贵食疗珍禽”。

与一般鸡肉相比，乌鸡有 10 种氨基酸，其蛋白质、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少，难怪人们称乌鸡是“黑了心的宝贝”。所以，乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品。食用乌鸡可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显作用。《本草纲目》认为乌鸡有补虚劳羸弱、治消渴、益产妇、治妇人崩中带下虚损诸病的功用。著名的乌鸡白凤丸，是滋养肝肾、养血益精、健脾固精的良药，适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

## 适合与鸡搭配的食材

**金针菇：**金针菇富含胡萝卜素及人体必需的多种氨基酸，与鸡肉搭配食用，可防治肝脏、肠胃疾病，还可促进儿童智力发育。



**田七：**田七性平，味微甘，入肝、肾、胃经，有活血化淤、行气止痛之功效；乌鸡含有丰富的蛋白质和脂肪、钙、磷、铁和维生素 B<sub>2</sub>，有补肝肾、益气血、退虚热等功能。田七与乌鸡同食，有补脾益气、养阴益血的功效，对身体虚弱，面色萎黄、苍白等症有较好的辅助治疗作用。



**黄芪：**黄芪性温，味甘，归肺、脾经，有补脾益气的功能，与鸡肉同食，能补气益肺、健脾生血。



**板栗：**鸡肉有补脾造血之功效，板栗也可健脾。两者同食不仅有利于鸡肉营养的全面吸收，还可健脾、增强人体造血功能，对人体非常有益。



**豌豆：**鸡肉含有丰富的优质蛋白，豌豆中 B 族维生素含量较高，两者同食有助于人体对蛋白质的吸收。



**枸杞子：**鸡肉中富含蛋白质及不饱和脂肪酸，是老年人、心血管疾病患者良好的高蛋白食品，再配以枸杞子，可补五脏、益气血。



**桂圆：**鸡肉纤维细嫩，容易消化；桂圆生津润燥、补心养血。两者搭配味香甜，是久病体虚、产后虚弱者的食疗佳品。



**荔枝：**鸡肉清鲜；荔枝果味浓、营养润肤、生津和胃，富含丰富的葡萄糖、铁元素及维生素 C，其中铁元素能提高血红蛋白的含量。两者搭配食用，使人面色红润、皮肤细腻有弹性。



**莲子：**莲子中钙、磷、钾含量特别高，有益心、补肾、健脾、止泻、固精和安神之效；与鸡肉搭配有清热作用，能辅助治疗心悸、失眠和烦躁不安。



**百合：**鸡肉与百合搭配食用，有补血养血、开胃健食的功效，对产后出血过多致使身体虚弱而出现的头晕目眩、精神疲乏、乳汁不足等症有一定疗效。





## 鸡肉食用禁忌

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，其味较淡，因此可用于各种料理中，但吃鸡肉进补也并非人人皆宜。鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，尿毒症患者应禁食；鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热嘈杂者也应禁食；鸡肉中磷的含量较高，为了避免影响铁剂的吸收，服用铁剂时暂不要食用鸡肉。最后需要提醒大家的是，鸡的臀尖是细菌、病毒及致癌物质的“仓库”，禁忌食用。

1. 感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重、肥胖、患有热毒疖肿之人，高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症患者忌食。

2. 鸡肉性温，助火，肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食用。

3. 动脉硬化、冠心病和高血脂患者忌饮鸡汤，感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉、鸡汤。

4. 鸡肉与李子相克，食则腹泻。

5. 鸡肉与菊花相克，同食会中毒。

6. 鸡肉与鲤鱼相克，鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水。

7. 鸡肉与芥末相克，同食会伤元气。因芥末是热性之物，鸡属温补之品，同食恐助火热，无益于健康。

8. 鸡蛋与豆浆相克，同食容易降低人体对蛋白质的吸收率。



## 鸡肉与鸡汤哪个营养价值高

很多人都认为鸡汤味道鲜美，而且炖了那么长的时间，肉里的精华都溶解到汤里去了，营养价值肯定高于鸡肉，于是经常是重喝汤于吃肉，其实这种观念是错误的。

鸡肉的蛋白质含量相当高，每 100 克鸡肉含蛋白质 23.3 克，比猪肉、羊肉、鹅肉高 33.3%，比牛肉高 3.3%。鸡肉的脂肪含量不多，且多是不饱和脂肪酸，因此是老年人、心血管疾病患者较好的蛋白质食品来源，尤其对体质虚弱、病后或产后者更为适宜。此外，鸡肉中还含有维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、铁等多种营养素，非常适合营养不良、贫血、神经衰弱者食用。

无可否认，鸡汤里的确含有不少鸡肉的营养成分。不过这些成分主要都是从鸡肉中溶解出来的脂肪、B 族维生素、钙、磷、铁以及其他水溶性小分子物质，而鸡肉里的招牌营养素——蛋白质，却很难溶解于鸡汤之中。也就是说，无论熬汤时间多长，鸡的大部分营养都还保留于鸡肉之中。如果一味弃肉喝汤，无异于买椟还珠，根本无法全面吸收鸡的营养。另外，鸡汤里含有大量动物性脂肪，摄入过量的话，还会对心血管不利。

由此可见，鸡肉的营养价值远远高于鸡汤，在吃鸡肉的同时兼喝点美味可口的鸡汤才是正确的饮食方法，既能刺激胃酸分泌，又有助于消化吸收。



D e l i c i o u s   f o o d



Part 2 炒

Healthy life





# 「客家三杯鸡」



**主料：**光鸡 700 克。

**辅料：**香菇 30 克，辣椒 15 克，葱段、蒜各 10 克，食用油、糖、料酒、酱油、淀粉、香油、盐各适量。

## 制作过程

- 1 光鸡洗净，斩块，加入料酒、酱油、淀粉、盐腌渍 15 分钟；辣椒去蒂，洗净，切成圈；香菇泡发，去蒂，切成块；蒜切末。
- 2 锅内加食用油烧热，下蒜末爆香。
- 3 放入鸡块炒至刚熟。
- 4 下入香菇、辣椒圈、葱段、料酒、香油、酱油炒匀，盖上锅盖，先用大火煮沸，再改小火焖至汤汁快干时，加糖调味即可。

## 厨师支招

此菜应选用三黄鸡或清远鸡为主料，不可选购饲料鸡，否则鸡肉会淡而无味。

**营养功效：**鸡肉蛋白质的含量较高，对营养不良、畏寒怕冷者有较好的辅助治疗作用。

**饮食宜忌：**脾胃寒湿、气滞者忌食。

# 「红烧茄子鸡」



**主料：**鸡肉 300 克。

**辅料：**茄子 200 克，鸡汤 150 毫升，鲜蘑菇、香菇各 50 克，辣椒、花生米各 25 克，食用油 50 毫升，醋、生抽各 15 毫升，料酒 10 毫升，盐 5 克，糖适量。

**营养功效：**茄子中维生素 P 的含量很高，具有清热止血、消肿止痛的功效。

**饮食宜忌：**脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。

## 厨师支招

茄子在保存时，绝对不能用水冲洗，还需防雨淋、防磕碰、防受热，并存放在阴凉通风处。

## 制作过程

1. 茄子去皮，切丁；鸡肉切丁；花生米烘香备用。
2. 鲜蘑菇、香菇、辣椒分别切丁。
3. 起锅，倒入食用油，将茄子丁煎成金黄色，放入料酒、生抽、盐、糖、醋、鸡肉丁及鸡汤。
4. 用中火煮至鸡肉丁、茄子丁熟后，加入鲜蘑菇丁、香菇丁、辣椒丁，收汁，下花生米略炒即可。