

Tasty Food
食在好吃

鸡肉料理 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

盐水鸡、白斩鸡、炸鸡排……
你最想学的鸡肉菜烹饪秘诀，全都在这里！



Tasty Food
食在好吃

鸡肉料理

一本就够

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

鸡肉料理一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4483-4

I . ①鸡… II . ①杨… III . ①鸡肉 - 菜谱 IV .
① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091486 号

鸡肉料理一本就够

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4483-4
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 8 鸡的种类与选购要点
- 9 鸡肉部位大解析
- 10 切法与去骨方式
- 11 鸡肉料理软嫩秘诀
- 12 炸出好吃鸡肉
- 13 正确剁全鸡8步骤
- 14 鸡肉烹调问题答疑

PART 1

餐厅最受欢迎的 鸡肉料理

- 16 三杯鸡
- 16 椒麻鸡
- 17 宫保鸡丁
- 18 辣子鸡丁
- 19 酱爆鸡丁
- 20 卤鸡腿
- 20 照烧鸡腿排
- 21 咖喱鸡肉
- 23 海南鸡
- 25 绍兴醉鸡
- 26 花雕鸡
- 27 炸鸡排
- 27 怪味鸡
- 29 脆皮炸鸡
- 30 咸酥鸡
- 31 鸡脚冻
- 33 唐扬炸鸡
- 34 新奥尔良烤鸡翅



PART 2

5种基础全鸡料理

- 36 白斩鸡
- 37 盐水鸡
- 39 油鸡
- 41 熏鸡
- 42 烤鸡

- 48 椒麻淋鸡肉片
- 48 黄瓜鸡片
- 49 芝麻香葱鸡
- 50 韭黄拌鸡丝
- 50 鸡丝拉皮
- 51 洋葱拌鸡丝
- 51 梅汁拌鸡丝
- 52 泡菜凉拌鸡丝
- 52 茶香鸡脚冻
- 53 鸡腿蔬菜卷
- 54 鸡肉南蛮渍
- 55 芝麻醋拌鸡肉
- 55 酸辣鸡丁
- 56 鸡肉甜椒色拉
- 57 花生鸡脚
- 58 麻香鸡脚
- 58 凉拌鸡胗

PART 3

与酱料结合的开胃 鸡肉料理

- 44 香油淋鸡腿
- 45 芝麻香葱鸡
- 46 冰皮沙姜鸡
- 47 文昌鸡
- 47 手撕鸡

PART 4

快速上桌的美味鸡肉料理

- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|-----|---------|
| 60 | 香菜鸡肉锅 | 78 | 香茅辣酱鸡 | 93 | 栗子烧鸡 |
| 60 | 红曲杏鲍菇鸡 | 79 | 新疆大盘鸡 | 94 | 左公鸡 |
| 61 | 鲜菇三杯鸡腿 | 80 | 味噌芋头鸡 | 95 | 柱侯鸡肉煲 |
| 62 | 黑胡椒铁板鸡柳 | 81 | 东安子鸡翅 | 95 | 咸鱼鸡粒豆腐煲 |
| 63 | 酱爆鸡片 | 82 | 菠萝苦瓜鸡 | 96 | 嗜嗜鸡煲 |
| 64 | 川椒鸡片 | 83 | 啤酒鸡 | 97 | 笋香鸡肉煮 |
| 65 | 沙茶爆鸡柳 | 83 | 腐乳烧鸡腿 | 98 | 鸡肉笋尖煮 |
| 66 | 腰果鸡丁 | 85 | 客家桂竹笋烧鸡 | 98 | 鸡肉梅风煮 |
| 67 | 醋溜宫保鸡丁 | 86 | 口水鸡 | 99 | 蚝油煎鸡脯 |
| 68 | 苹果鸡丁 | 87 | 香辣干锅鸡 | 99 | 黑椒鸡脯 |
| 69 | 避风塘炒鸡 | 87 | 炒鸡酒 | 101 | 香料镶鸡翅 |
| 70 | 葱烧鸡腿肉 | 88 | 黄瓜烧鸡 | 102 | 焦糖鸡翅 |
| 71 | 双椒炒嫩鸡 | 88 | 福菜烧鸡 | 102 | 干煎蒜味鸡腿 |
| 73 | 香根鸡丝 | 89 | 洋葱鸡丝 | 103 | 孜然干煎鸡排 |
| 74 | 豆芽鸡丝 | 90 | 芝麻酱烧鸡 | 103 | 洋葱煎鸡排 |
| 75 | 油豆腐沙茶烧鸡 | 90 | 道口烧鸡 | 104 | 香橙鸡腿排 |
| 75 | 姜汁烧鸡 | 91 | 芋头烧鸡 | 104 | 酒香煎鸡翅 |
| 76 | 菠萝鸡球 | 91 | 蒜烧鸡丁 | 105 | 醋溜鸡杂 |
| 77 | 芒果鸡 | 92 | 菱角烧鸡腿 | 106 | 香油鸡杂 |
| 78 | 干葱豆豉鸡 | 92 | 冬瓜烧鸡 | | |



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|---------|-----|--------|
| 108 | 粉蒸鸡 | 121 | 奶芋烧鸡 | 132 | 土窑鸡 |
| 108 | 香菇葱姜蒸鸡 | 122 | 香酥芋鸡煲 | 133 | 玫瑰油鸡 |
| 109 | 香菇蒸鸡 | 122 | 香菇炖鸡 | 133 | 烧鸡 |
| 109 | 香菇香肠蒸鸡 | 123 | 卤鸡胗 | 134 | 香卤棒棒腿 |
| 111 | 盐焗鸡腿 | 124 | 辣味腐乳炖鸡 | 134 | 卤鸡块 |
| 113 | 荷叶蒸鸡 | 124 | 红烧栗子炖嫩鸡 | 135 | 红曲卤鸡肉 |
| 114 | 味噌蒸鸡 | 125 | 茄冬鸡 | 135 | 绿竹笋卤鸡肉 |
| 114 | 客家红糟蒸鸡 | 126 | 和风咖喱鸡 | 136 | 茄子卤鸡块 |
| 115 | 豉椒凤爪 | 127 | 韩式辣酱泡菜鸡 | 136 | 蜂蜜卤鸡腿 |
| 115 | 梅汁蒸鸡腿 | 127 | 泰式酸辣鸡 | 137 | 卤鸡脚 |
| 116 | 富贵全鸡 | 128 | 椰浆咖喱鸡腿 | 138 | 辣味鸡翅冻 |
| 117 | 洋葱鸡肉煮 | 128 | 芋头椰汁鸡块 | 139 | 嫩姜焖鸡 |
| 117 | 和风炖嫩鸡 | 129 | 辣味椰汁鸡 | 139 | 葱烧鸡翅 |
| 118 | 彩椒洋葱炖鸡 | 130 | 红酒蘑菇炖鸡 | 140 | 茶香卤鸡翅 |
| 119 | 蒜鸡 | 130 | 奶油洋芋炖鸡 | 140 | 卤七里香 |
| 120 | 笋菇砂锅鸡 | 131 | 意式蘑菇炖鸡 | | |
| 120 | 西红柿鸡肉锅 | 131 | 葱烧鸡翅 | | |





PART 6

外酥内嫩的风味鸡肉料理

- | | | | |
|-----|---------|-----|-------------------|
| 142 | 泰式烤鸡腿 | 154 | 蜜汁烤鸡翅 |
| 142 | 泰式香辣翅小腿 | 154 | 墨西哥辣烤全鸡 |
| 143 | 甘蔗熏鸡 | | 附录：人气鸡汤11种 |
| 144 | 芝麻炸鸡块 | 155 | 香菇鸡汤 |
| 145 | 塔香炸鸡丁 | 155 | 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 145 | 腐乳炸鸡 | 156 | 蛤蜊冬瓜鸡汤 |
| 146 | 椒盐鸡柳条 | 156 | 竹笋鸡汤 |
| 146 | 柠檬鸡柳条 | 157 | 芥菜鸡汤 |
| 147 | 蒜香炸鸡腿 | 157 | 蒜鸡汤 |
| 148 | 碳烤鸡排 | 158 | 砂锅白菜鸡汤 |
| 148 | 蒜香鸡 | 159 | 香油鸡汤 |
| 149 | 辣味炸鸡翅 | 159 | 烧酒鸡 |
| 150 | 鸡米花 | 160 | 香菇竹荪鸡汤 |
| 151 | 五香炸鸡腿 | 160 | 山药枸杞鸡汤 |
| 152 | 脆皮鸡腿 | | |
| 153 | 筒仔鸡 | | |

备注

- 1 大匙（固体）= 15克
- 1 小匙（固体）= 5克
- 1 茶匙（固体）= 5克
- 1 茶匙（液体）= 5毫升
- 1 大匙（液体）= 15毫升
- 1 小匙（液体）= 5毫升
- 1 杯（液体）= 250毫升

Tasty Food
食在好吃

鸡肉料理 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡肉料理一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4483-4

I . ①鸡… II . ①杨… III . ①鸡肉 - 菜谱 IV .
① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091486 号

鸡肉料理一本就够

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4483-4
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

美味的鸡肉菜品

鸡肉不仅是家常食材，更是餐厅菜单常见菜品的食材，就连路边摊的鸡排、盐酥鸡等也是人气指数爆表。鸡肉营养丰富，所含的蛋白质是肉类中最好的一种，如何在烹调过程中留住鸡肉的营养以及鲜美软嫩的口感呢？餐厅的鸡肉菜又是如何制作，才能如此下饭好吃，拥有这么高人气的点菜率？

代表鸡肉美味的，莫过于盐水鸡、白斩鸡和炸鸡排，其他还有其它各省份的中式鸡肉菜以及异国鸡肉菜等，其中很多都是大家爱吃的。本书网罗了200道餐厅最受欢迎以及家常人气高的鸡肉菜，除了食谱外，还会介绍餐厅大厨的处理技巧与秘诀，这样想吃哪一种鸡肉菜，不用上馆子，在家就能轻松做出来。



目录

- 8 鸡的种类与选购要点
- 9 鸡肉部位大解析
- 10 切法与去骨方式
- 11 鸡肉料理软嫩秘诀
- 12 炸出好吃鸡肉
- 13 正确剁全鸡8步骤
- 14 鸡肉烹调问题答疑

PART 1

餐厅最受欢迎的 鸡肉料理

- 16 三杯鸡
- 16 椒麻鸡
- 17 宫保鸡丁
- 18 辣子鸡丁
- 19 酱爆鸡丁
- 20 卤鸡腿
- 20 照烧鸡腿排
- 21 咖喱鸡肉
- 23 海南鸡
- 25 绍兴醉鸡
- 26 花雕鸡
- 27 炸鸡排
- 27 怪味鸡
- 29 脆皮炸鸡
- 30 咸酥鸡
- 31 鸡脚冻
- 33 唐扬炸鸡
- 34 新奥尔良烤鸡翅



PART 2

5种基础全鸡料理

- 36 白斩鸡
- 37 盐水鸡
- 39 油鸡
- 41 熏鸡
- 42 烤鸡
- 48 椒麻淋鸡肉片
- 48 黄瓜鸡片
- 49 芝麻香葱鸡
- 50 韭黄拌鸡丝
- 50 鸡丝拉皮
- 51 洋葱拌鸡丝
- 51 梅汁拌鸡丝
- 52 泡菜凉拌鸡丝
- 52 茶香鸡脚冻
- 53 鸡腿蔬菜卷
- 54 鸡肉南蛮渍
- 55 芝麻醋拌鸡肉
- 55 酸辣鸡丁
- 56 鸡肉甜椒色拉
- 57 花生鸡脚
- 58 麻香鸡脚
- 58 凉拌鸡胗

PART 3

与酱料结合的开胃 鸡肉料理

- 44 香油淋鸡腿
- 45 芝麻香葱鸡
- 46 冰皮沙姜鸡
- 47 文昌鸡
- 47 手撕鸡

PART 4

快速上桌的美味鸡肉料理

- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|-----|---------|
| 60 | 香菜鸡肉锅 | 78 | 香茅辣酱鸡 | 93 | 栗子烧鸡 |
| 60 | 红曲杏鲍菇鸡 | 79 | 新疆大盘鸡 | 94 | 左公鸡 |
| 61 | 鲜菇三杯鸡腿 | 80 | 味噌芋头鸡 | 95 | 柱侯鸡肉煲 |
| 62 | 黑胡椒铁板鸡柳 | 81 | 东安子鸡翅 | 95 | 咸鱼鸡粒豆腐煲 |
| 63 | 酱爆鸡片 | 82 | 菠萝苦瓜鸡 | 96 | 嗜嗜鸡煲 |
| 64 | 川椒鸡片 | 83 | 啤酒鸡 | 97 | 笋香鸡肉煮 |
| 65 | 沙茶爆鸡柳 | 83 | 腐乳烧鸡腿 | 98 | 鸡肉笋尖煮 |
| 66 | 腰果鸡丁 | 85 | 客家桂竹笋烧鸡 | 98 | 鸡肉梅风煮 |
| 67 | 醋溜宫保鸡丁 | 86 | 口水鸡 | 99 | 蚝油煎鸡脯 |
| 68 | 苹果鸡丁 | 87 | 香辣干锅鸡 | 99 | 黑椒鸡脯 |
| 69 | 避风塘炒鸡 | 87 | 炒鸡酒 | 101 | 香料镶鸡翅 |
| 70 | 葱烧鸡腿肉 | 88 | 黄瓜烧鸡 | 102 | 焦糖鸡翅 |
| 71 | 双椒炒嫩鸡 | 88 | 福菜烧鸡 | 102 | 干煎蒜味鸡腿 |
| 73 | 香根鸡丝 | 89 | 洋葱鸡丝 | 103 | 孜然干煎鸡排 |
| 74 | 豆芽鸡丝 | 90 | 芝麻酱烧鸡 | 103 | 洋葱煎鸡排 |
| 75 | 油豆腐沙茶烧鸡 | 90 | 道口烧鸡 | 104 | 香橙鸡腿排 |
| 75 | 姜汁烧鸡 | 91 | 芋头烧鸡 | 104 | 酒香煎鸡翅 |
| 76 | 菠萝鸡球 | 91 | 蒜烧鸡丁 | 105 | 醋溜鸡杂 |
| 77 | 芒果鸡 | 92 | 菱角烧鸡腿 | 106 | 香油鸡杂 |
| 78 | 干葱豉鸡 | 92 | 冬瓜烧鸡 | | |



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|---------|-----|--------|
| 108 | 粉蒸鸡 | 121 | 奶芋烧鸡 | 132 | 土窑鸡 |
| 108 | 香菇葱姜蒸鸡 | 122 | 香酥芋鸡煲 | 133 | 玫瑰油鸡 |
| 109 | 香菇蒸鸡 | 122 | 香菇炖鸡 | 133 | 烧鸡 |
| 109 | 香菇香肠蒸鸡 | 123 | 卤鸡胗 | 134 | 香卤棒棒腿 |
| 111 | 盐焗鸡腿 | 124 | 辣味腐乳炖鸡 | 134 | 卤鸡块 |
| 113 | 荷叶蒸鸡 | 124 | 红烧栗子炖嫩鸡 | 135 | 红曲卤鸡肉 |
| 114 | 味噌蒸鸡 | 125 | 茄冬鸡 | 135 | 绿竹笋卤鸡肉 |
| 114 | 客家红糟蒸鸡 | 126 | 和风咖喱鸡 | 136 | 茄子卤鸡块 |
| 115 | 豉椒凤爪 | 127 | 韩式辣酱泡菜鸡 | 136 | 蜂蜜卤鸡腿 |
| 115 | 梅汁蒸鸡腿 | 127 | 泰式酸辣鸡 | 137 | 卤鸡脚 |
| 116 | 富贵全鸡 | 128 | 椰浆咖喱鸡腿 | 138 | 辣味鸡翅冻 |
| 117 | 洋葱鸡肉煮 | 128 | 芋头椰汁鸡块 | 139 | 嫩姜焖鸡 |
| 117 | 和风炖嫩鸡 | 129 | 辣味椰汁鸡 | 139 | 葱烧鸡翅 |
| 118 | 彩椒洋葱炖鸡 | 130 | 红酒蘑菇炖鸡 | 140 | 茶香卤鸡翅 |
| 119 | 蒜鸡 | 130 | 奶油洋芋炖鸡 | 140 | 卤七里香 |
| 120 | 笋菇砂锅鸡 | 131 | 意式蘑菇炖鸡 | | |
| 120 | 西红柿鸡肉锅 | 131 | 葱烧鸡翅 | | |





PART 6

外酥内嫩的风味鸡肉料理

- | | | | |
|-----|---------|-----|-------------------|
| 142 | 泰式烤鸡腿 | 154 | 蜜汁烤鸡翅 |
| 142 | 泰式香辣翅小腿 | 154 | 墨西哥辣烤全鸡 |
| 143 | 甘蔗熏鸡 | | 附录：人气鸡汤11种 |
| 144 | 芝麻炸鸡块 | 155 | 香菇鸡汤 |
| 145 | 塔香炸鸡丁 | 155 | 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 145 | 腐乳炸鸡 | 156 | 蛤蜊冬瓜鸡汤 |
| 146 | 椒盐鸡柳条 | 156 | 竹笋鸡汤 |
| 146 | 柠檬鸡柳条 | 157 | 芥菜鸡汤 |
| 147 | 蒜香炸鸡腿 | 157 | 蒜鸡汤 |
| 148 | 碳烤鸡排 | 158 | 砂锅白菜鸡汤 |
| 148 | 蒜香鸡 | 159 | 香油鸡汤 |
| 149 | 辣味炸鸡翅 | 159 | 烧酒鸡 |
| 150 | 鸡米花 | 160 | 香菇竹荪鸡汤 |
| 151 | 五香炸鸡腿 | 160 | 山药枸杞鸡汤 |
| 152 | 脆皮鸡腿 | | |
| 153 | 筒仔鸡 | | |

备注

- 1 大匙（固体）= 15克
- 1 小匙（固体）= 5克
- 1 茶匙（固体）= 5克
- 1 茶匙（液体）= 5毫升
- 1 大匙（液体）= 15毫升
- 1 小匙（液体）= 5毫升
- 1 杯（液体）= 250毫升

鸡的种类与选购要点

仿土鸡

最佳烹调方式：白斩、炖煮、油炸、熏烤

仿土鸡的口感介于肉鸡和土鸡之间，放养空间比肉鸡大，但没有放山饲养。而仿土鸡脂肪较高，弹性没有土鸡好，纤维较土鸡粗，不过口感结实、肉质鲜甜，不论拿来白斩、炖煮或熏烤等都适合。

肉鸡

最佳烹调方式：油炸、烧烤、热炒

肉鸡养在拥挤的养殖场内，没活动空间，且养殖期只有6周，所以鸡肉水分含量较高，蛋白质含量少；肉鸡也因缺乏运动，肌肉组织松散，用来炖煮，肉质会软烂无口感，且脂肪含量多在炖煮后油脂会过多，外观和风味上都不佳。但肉鸡的肉质细嫩，所以很适合油炸、热炒和烧烤等烹调方式。

乌骨鸡

最佳烹调方式：汤品

乌骨鸡有白毛、黑毛和斑毛乌骨鸡，市面常见的是白毛乌骨鸡，除了鸡毛是白羽外，鸡冠、鸡皮、鸡骨、鸡肉和内脏都是黑色，这是因为其体内有一种被称为“美拉宁”的黑色素。乌骨鸡富含丰富的蛋白质与多种营养素，加上中药材的药理作用，做成药膳或滋补汤的效果极佳。

土鸡

最佳烹调方式：白斩、炖煮、汤品

土鸡饲养期较长，约16~24周，放养于山间，肉质结实，外观通常具有大而直立的单冠。烹煮后风味鲜甜，久炖不烂，且土鸡脂肪含量低，无肉腥味，炖煮烹调更可熬煮出鸡的精华，尤其是脂肪较少的公鸡。

选购要点

想要烹调出好吃的菜，除了要有一手好厨艺，更重要的就是要有好的食材。而究竟要如何买到好吃又新鲜的鸡肉呢？除了认明质检合格标志，贩卖处也应该有完善的冷藏设备，更重要的是你要学会以下的鸡肉选购绝招哦！

绝招1

表皮光泽、无伤痕

新鲜、健康的鸡表皮应该呈淡黄或黄色，带有均匀的光泽度（乌骨鸡则带有光泽的紫黑色）。

绝招2

鸡冠淡红、眼睛明亮

新鲜的鸡，鸡冠会呈淡红色，眼睛明亮，若鸡冠已偏白色且鸡的眼睛浑浊，则代表鸡已经不新鲜了。

绝招3

肉质弹性佳、不渗水

新鲜的鸡肉具有弹性，肉色呈淡粉红色，以指尖轻压会弹回，且脂肪呈淡黄色，具有光泽感。若不新鲜的鸡肉会有腥臭味且渗水，鸡肉出水表示已被宰杀至少超过两天，绝对不能选购。



表皮光泽无伤痕

鸡冠淡红

肉质弹性佳不渗水

鸡肉部位大解析

全鸡腿

鸡的大腿上方包含连接身躯的鸡腿排部分，肉质细致，鲜嫩多汁，适合各种烹煮方式，常整只用来煮或烤；而西式做法则将腿与鸡腿排切开，分别油炸。



鸡胸肉

鸡胸肉的脂肪含量较低且鸡肉纤维较多，所以可以卷起来烹调，但口感较涩，常用于油炸或凉拌。



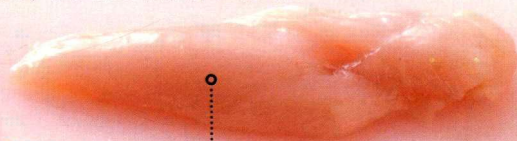
棒棒腿

鸡的腿部，因为是运动较多的部分，肉质与鸡腿排相比较有嚼劲，食用方便又美味，因此适合做成各式菜肴。



鸡柳条

鸡柳条是指鸡胸肉骨中两条较嫩的组织，就像猪的小里脊肉，脂肪含量低，可油炸或凉拌，但煮或炒口感容易干涩，必须腌过再烹制才比较好吃。



鸡翅腿

鸡翅腿是连接鸡翅与身躯的臂膀部分，也是属于运动量大的部分，但是鸡翅腿的肉较少，且与骨头连接紧密不易分离，常用于炸或烤。



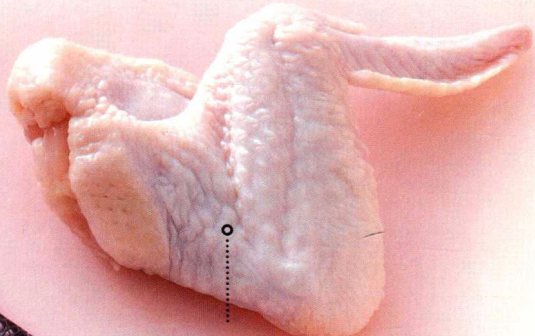
鸡爪

鸡的爪子部位，它含有胶质成分。最常被用来做卤味菜了。



三节鸡翅

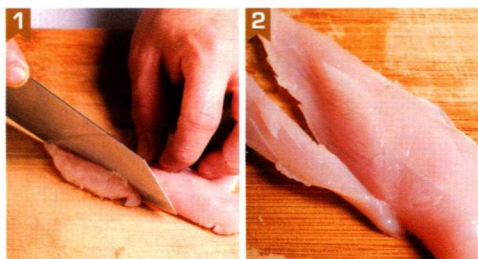
二节翅与三节翅，差别在于有没有带鸡腿翅的部分，鸡翅肉质虽然少，但皮富含胶质油脂又少，用于炸或卤都非常美味。



切法与去骨方式

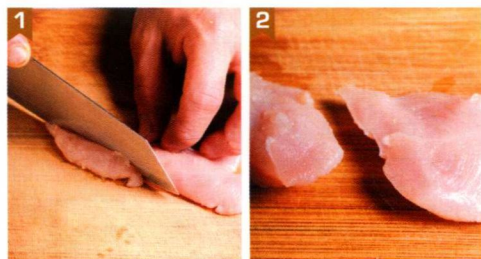
顺纹切：切丝、切条时

在切鸡肉时注意观察鸡肉上的纹理，若要切丝切条时，顺着鸡肉的纹理同方向切，这样才不会将鸡肉原本排列的纤维破坏，烹调时也不会因为加热而让鸡肉变形或分散，较能保持鸡肉丝（条）的完整。



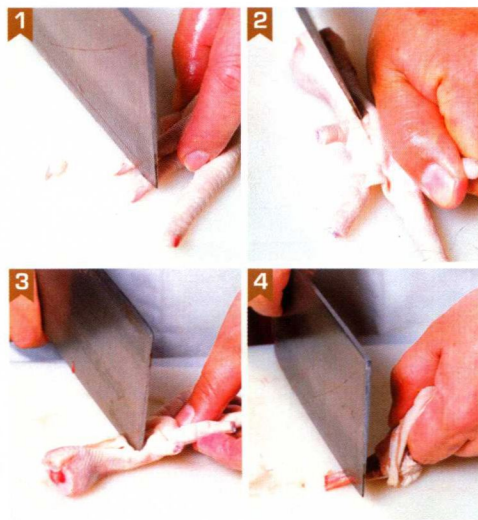
逆纹切：切肉片时

想要将鸡肉切成肉片来烹制，就垂直鸡肉的纹路切，这样原来顺着排列的纤维就会被切断，加热过程中就不会紧缩而缩小。但是，如果要切丁或小块千万别逆纹切，否则肉质容易散开。



4步骤简单去掉鸡脚骨

鸡脚去骨处理的方法很容易，简单来说就是切去趾尖用刀子划开，直到看见完整的骨头后，从关节处将骨头敲断，并将周围与骨头相连着的筋肉贴着骨头划开，最后将骨头拉出即可。刚开始自己动手去骨时，也许会因为不熟练而觉得麻烦，多去几只以后就不难发现，其实并没有想象中的那么复杂难做。



4步骤简单去掉鸡腿骨

首先从鸡腿的侧面纵剖一刀，深度要见骨。将骨头附近的筋剔除，将鸡腿骨拉出。以刀背用力地将鸡腿骨与肉连接的地方敲断，让骨头与鸡肉分离，要留一点骨头在鸡肉上，以免加热后鸡肉会卷曲缩小。最后将取下的鸡腿肉上的筋划断，避免加热时收缩变形。

