

8 百味食通天 20 8

5元
买100道菜

美食鸡

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康 一书搞定

百味美食鸡，吃出健康新生活！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 周青

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

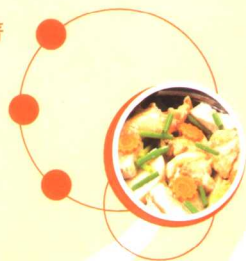
美味(健康)一书搞定

百味食通天

20

美食鸡

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

炒

东安仔鸡	4
银芽鸡丝	5
芙蓉鸡片	6
雪花鸡片	7
韭黄熘鸡丝	8
碎米鸡丁	9
西红柿鸡片	10



炸

麻辣仔鸡	11
油淋仔鸡	12
茄汁鸡丁	13
桃仁鸡丁	14
酸辣鸡球	15

煲汤

芥菜鸡汤	16
参桂鸡汤	17
大枣原盅鸡	18
木耳炖鸡腿	19
椰汁芋头鸡煲	20
豆瓣鸡米蛤肉	21
仔鸡泡汤	22
当归淮杞炖竹鸡	23

蒸焖

蘑菇蒸鸡块	24
花雕蒸鸡	25
蒸醉鸡	26
葱油蒸鸡	27
三杯鸡	28



凉拌

鸡丝粉皮	29
白斩鸡	30
芥末手撕鸡	31
蒜蓉黄瓜拌鸡丝	32

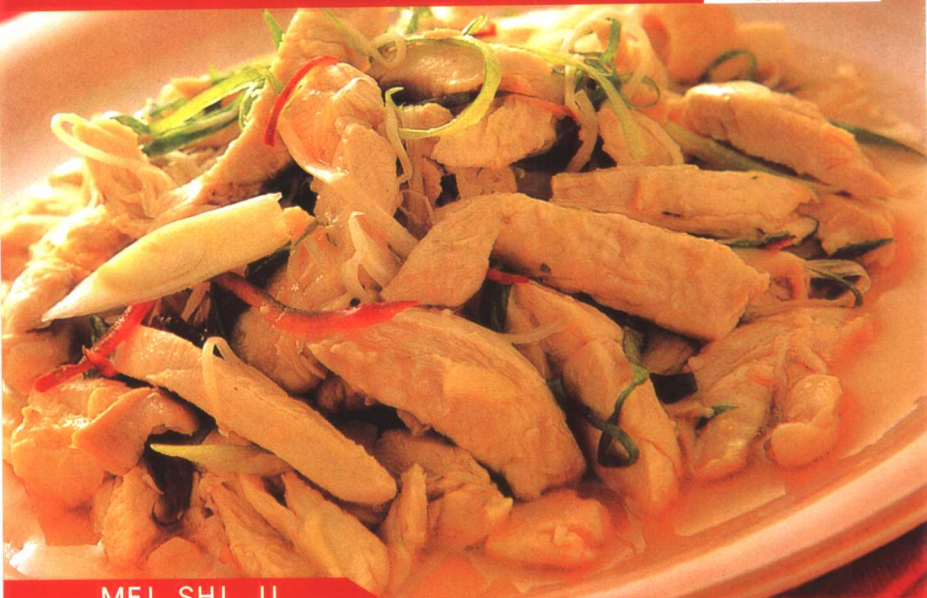


葱油土鸡 / 五香卤鸡 / 卤鸡翅膀	33
鸡腿炖菜 / 酱爆鸡丁 / 蒜香鸡翅	34
豆豉鸡球 / 红烧鸡块 / 酱汁鸡	35
栗子烧鸡 / 花雕姜葱盐蒸鸡 / 当归鸡	36
蜂蜜鸡块 / 五香烧鸡 / 腊味鸡翅	37
柠汁嫩鸡 / 香辣鸡丁汤 / 凉拌香辣鸡	38
菠萝苦瓜鸡 / 砂锅芥菜鸡 / 香油鸡	39
红枣炖鸡 / 老姜炖鸡腿 / 竹笋炖鸡汤	40
椒盐鸡 / 甜酸棒棒鸡 / 香酥鸡腿	41
香料炸鸡 / 葱油淋鸡腿 / 黄花木耳鸡	42
左公鸡 / 咸鱼蒸鸡 / 百味鸡翅	43
章鱼鸡汤 / 冰冻嫩鸡 / 酱鸡胗	44
烩鸡肠 / 蘑菇炖鸡 / 鸡肉炖肉丸	45
砂锅土鸡 / 果汁煮鸡块 / 香油仔鸡	46
爆鸡丁 / 西红柿辣味鸡腿 / 香酥鸡扒	47
蒜香鸡排 / 芝麻鸡片 / 炸鸡杂	48
竹笋香菇鸡 / 蒜香土鸡 / 香烧鸡	49
香辣鸡块 / 银耳鸡汤 / 人参果鸡汤	50
百合鸡汤 / 玉竹枸杞汤 / 米酒鸡汤	51
家常菜营养成分数据分析	52
厨艺小锦囊	58
本书相关食材相宜相克	62

美食鸡
炒

东安仔鸡

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■仔鸡 200 克 ■红辣椒 3 个 ■姜 2 片 ■葱 1 根

调味料

■花椒粉、盐、味精、淀粉各适量 ■料酒、米醋、香油各 15 毫升 ■鸡汤 50 毫升

做 法

- >>1 将鸡煮至七成熟，捞出稍凉，去净骨，砍成块。红辣椒和姜切细丝。葱切段。
- >>2 起油锅，爆香葱姜，下入花椒粉、红辣椒丝，煸炒出香辣味，再下入鸡块炒一下，烹料酒，随即放入盐、醋和汤，使香辣醋味渗透鸡肉内，加入味精、葱段收汁，用淀粉调稀勾芡，放香油，装入盘内即成。

小贴士

此菜造型美观，色泽鲜艳，营养丰富，具有香、甜、酸、辣、脆、嫩六大特点，令人闻之生津，食之不厌。

银芽鸡丝

美食鸡
炒

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■ 鸡胸肉 200 克 ■ 绿豆芽 250 克 ■ 鸡蛋 1 个

调味料

■ 盐、味精、胡椒粉各少许 ■ 淀粉 25 克 ■ 鸡汤 150 毫升 ■ 鸡油 10 克

做 法

- »1 绿豆芽摘去根和芽叶（即是银芽）。
- »2 将鸡胸肉剔去筋，切成细丝，用蛋清、适量的盐和淀粉调匀浆好。
- »3 将油烧五成热下入鸡丝，用筷子拨散滑八成熟，倒入漏勺沥油；锅内留油，放入银芽快炒，加入鸡汤、盐、味精、胡椒粉烧开，勾芡，再放入鸡丝炒匀，装入盘内，淋鸡油即成。

小贴士

鸡油宜用蒸法提取。鸡脂肪的结缔组织较柔嫩，熔点低，易于熔化，所以用蒸法取油为佳。

美食鸡
炒

芙蓉鸡片

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■鸡肉 300 克 ■鸡蛋 6 个 ■蘑菇、冬笋各 50 克 ■豆苗、西红柿各 30 克

调味料

■鸡汤 100 毫升 ■盐、味精、胡椒粉、料酒各适量 ■淀粉 50 克 ■鸡油 20 克

做 法

- >>1 材料洗净，鸡肉剁成鸡蓉，用鸡汤解散，加入蛋清和盐、淀粉搅成浓汁。蘑菇、西红柿、冬笋均切片。
- >>2 起油锅，让整个锅底都淌上油，把鸡蓉汁沿锅倒入，待鸡汁形成滑嫩的大鸡片时取出晾凉，切片备用。
- >>3 另起油锅下入冬笋煸炒，随后下入蘑菇、西红柿、豆苗、盐、味精、料酒和滑熟的鸡片，轻推几下，用淀粉勾芡，撒胡椒粉，放鸡油，摆盘即成。

小贴士

快速简单做鸡蓉：最适合做鸡蓉的部分是鸡脯，用铁汤匙来回刮取鸡脯肉越细越好，即可取得鸡蓉。

雪花鸡片

美食鸡
炒

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■ 鸡胸肉 400 克 ■ 熟瘦火腿 30 克 ■ 葱 1 根 ■ 鸡蛋 5 个

调味料

■ 盐、味精、胡椒粉、淀粉、香油、料酒各适量 ■ 鸡汤 50 毫升 ■ 鸡油 20 克

做 法

- >>1 火腿切成米状。葱切末。鸡胸肉切薄片，用蛋清、盐、淀粉调匀浆好，拌上香油。用鸡汤、味精、料酒、胡椒粉、适量的盐和淀粉兑成汁。
- >>2 起油锅，下入鸡片，滑熟、沥油；蛋清用筷子打成雪花糊，再将油烧到六成热，倒入兑汁烧开，再下入蛋清炒熟，随即在锅沿边淋入香油和滑熟鸡片拌炒匀，装入盘内，撒下火腿末和葱花，放鸡油即成。

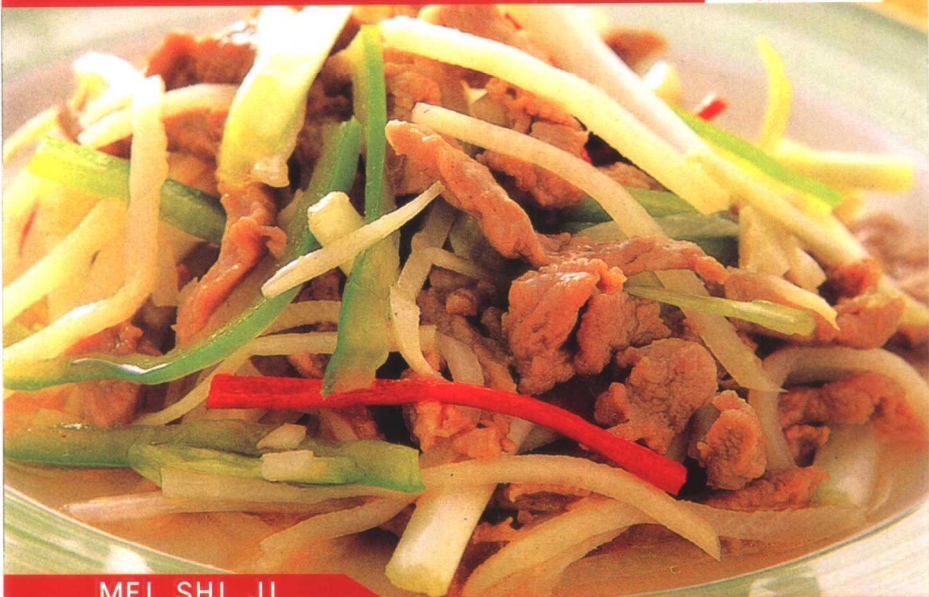
小贴士

鸽胸肉、鸭胸肉、猪里肌肉均可按此法制作。

美食鸡
炒

韭黄熘鸡丝

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■鸡胸肉 400 克 ■韭黄 500 克 ■葱 1 根 ■姜 2 片 ■鸡蛋 1 个 ■红椒、青椒各 2 个

调味料

■料酒 10 毫升 ■盐、味精、胡椒粉各适量 ■淀粉 30 克 ■香油 10 毫升

做 法

➤1 材料洗净。韭黄去皮，切成段。葱姜捣烂取汁。剔筋的鸡胸肉、青椒、红椒切丝。用葱姜、料酒、盐、蛋清、淀粉调匀浆好，拌上香油。

➤2 油烧到五成热时，下入鸡丝，滑熟，沥油；锅内留油，下入韭黄、青椒、红椒，加盐炒一下，再加入味精、胡椒粉，勾芡，将滑熟的鸡丝倒进来翻炒几下，放香油，装入盘内即成。

小贴士

鸡丝宜用三分热油温过油。鸡的结缔组织较少，鸡丝质地鲜嫩，如果油温过高，会使食材的鲜味和水分受热挥发。

碎米鸡丁

美食鸡
炒

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■ 鸡胸肉 250 克 ■ 包心菜 200 克 ■ 炸花生米 2 大匙 ■ 豆瓣酱 1 大匙 ■ 辣椒 2 个

调味料

■ 盐 2 小匙 ■ 味精 1 小匙

做 法

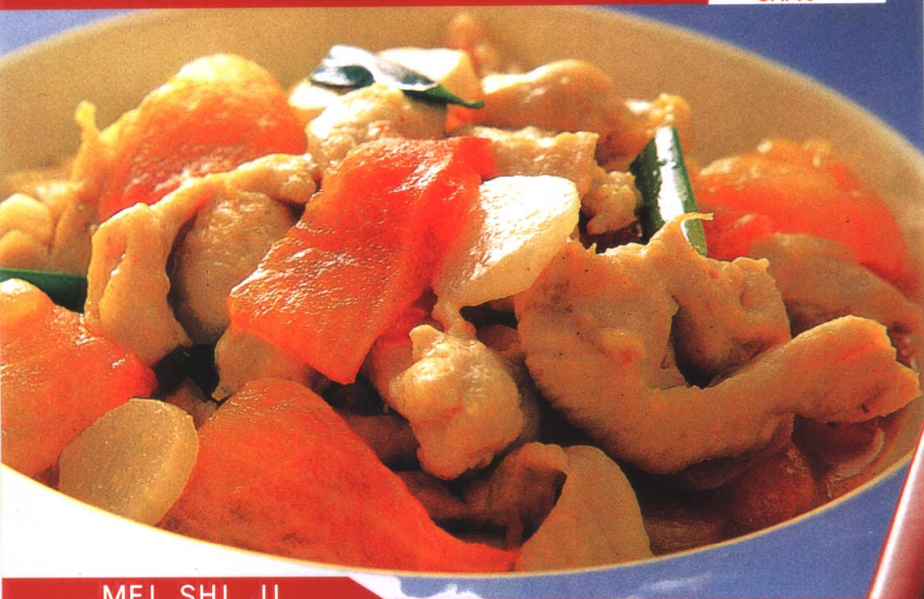
- 1 肉斜切成片，用刀背来回拍松，切成小丁块；包心菜冲净，切去硬梗，切成片；炸花生米去皮，碾成碎粒；辣椒洗净，剁成碎末。
- 2 起油锅，放入肉丁、菜丁略炸，见肉变色即捞起净油。锅中留油，炒香豆瓣酱，再入肉丁、菜丁同炒，最后加花生米屑及调味料，翻炒匀即可。

小贴士

加入炸花生米一起烹调，让鸡丁别有味道，是一道不错的下酒菜。

西红柿鸡片

CHAO



MEI SHI JI

材 料

■仔鸡 1500 克 ■西红柿 200 克 ■鸡蛋 1 个 ■荸荠 150 克 ■葱 1 根

调味料

■淀粉 50 克 ■盐、白糖、味精、香油、料酒各适量 ■番茄酱 150 克 ■高汤 100 毫升

做 法

- >>1 所有材料洗净。鸡肉、西红柿、荸荠切成薄片，用蛋清、淀粉、料酒、盐调制成浆，把鸡片浆好，拌上一点油。葱切段。
- >>2 油烧到五成热，放入浆好鸡片，滑熟，即倒入漏勺沥油；锅中留油，下入荸荠、西红柿片煸炒，随即放入盐、味精、白糖、番茄酱和汤，勾芡，即下入滑好的鸡片和葱段翻炒几下，淋香油即成。

小贴士

要去掉鸡翅上的细毛，可将鸡翅放入塑料袋，加入盐搓揉一下再以清水洗净即成。

麻辣仔鸡

美食鸡
炸

ZHA



MEI SHI JI

材 料

■净仔鸡 1 只 ■红辣椒、青辣椒各 5 个 ■大蒜 5 瓣

调味料

■盐、醋、味精、花椒粉、酱油、高汤各适量 ■淀粉 50 克 ■香油 20 毫升

做 法

- >>1 材料洗净，将鸡去骨切丁，放少许盐、酱油拌匀，用淀粉浆好。红辣椒、青辣椒切成块。蒜切斜段。用酱油、醋、味精、香油少许、高汤和淀粉兑成汁。
- >>2 将油烧沸，下入鸡丁炸一下即捞出，待油内水分烧干时，再下入鸡丁重炸焦酥呈金黄色，沥油。
- >>3 锅内留油，下入红辣椒、青辣椒、蒜头、花椒粉，加盐煸炒，再倒入鸡丁，放入兑汁，翻炒即成。

小贴士

此菜色彩红亮，具有麻、辣、香、鲜、外焦、内嫩的独特风味，长沙至今仍传颂着“麻辣仔鸡汤泡肚”。



MEI SHI JI

材 料

■ 鸡肉 800 克 ■ 葱 1 根 ■ 姜 3 片 ■ 花椒 20 粒 ■ 花生米 50 克 ■ 鸡蛋 2 个

调味料

■ 料酒 10 毫升 ■ 盐、味精、白糖各适量 ■ 淀粉 20 克 ■ 花椒香油 20 毫升

做 法

>>1 鸡肉用葱、姜、花椒、料酒、盐、味精、白糖腌约 1 小时后，去掉葱、姜、花椒。花生米用盐炒熟去皮剁碎。用蛋清加淀粉调浆，把鸡肉浆好，再裹上碎花生米。

>>2 油烧沸，左手拿钩把鸡钩上，右手持瓢舀沸油淋在鸡身上，反复淋几遍。淋至鸡肉焦酥皮脆捞出。切成条装入长盘内，淋花椒香油即成。

小贴士

如果不方便使用油淋，也可以将腌入味的鸡放入约六成热的油中浸熟捞起，再将油烧热，炸之上色即成。

茄汁鸡丁

美食鸡
炸

ZHA



MEI SHI JI

材 料

■鸡腿 10只 ■洋葱 100克（切丝） ■葱花适量 ■姜 1片 ■鸡蛋 2个 ■花椒 20粒

调味料

■番茄酱各 100克 ■淀粉、料酒、盐、味精、白糖、香油各适量 ■高汤 100毫升

做 法

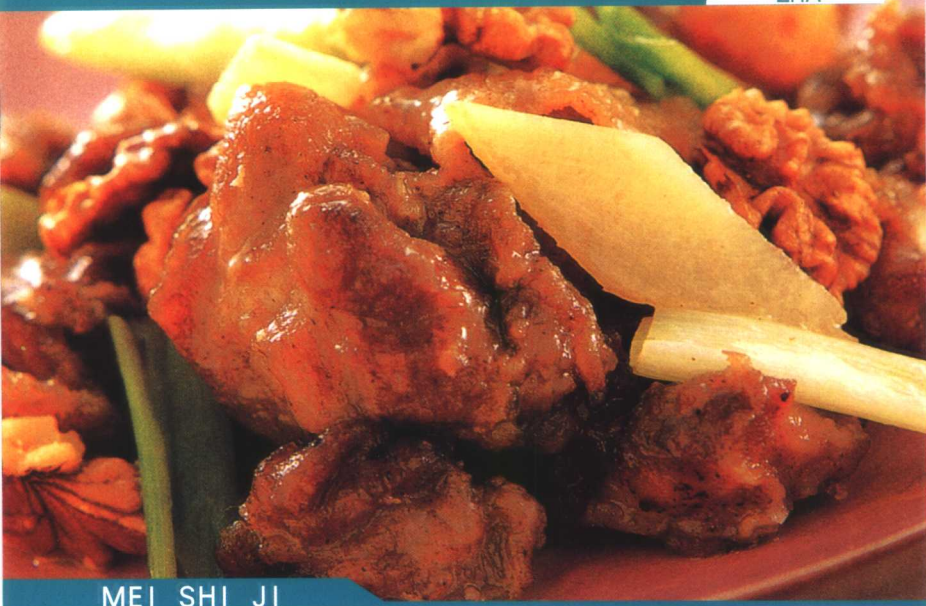
- >>1 鸡腿去骨切丁，蛋清、淀粉调浆。用番茄酱、白糖、汤、淀粉兑汁。用葱、姜、料酒、盐、味精、白糖少许、花椒将鸡腿丁腌约2小时，上笼蒸八成烂取出晾凉，裹上鸡蛋浆。
- >>2 起油锅，把上浆的鸡腿丁用温火炸酥透呈金黄色，沥油；锅内留油，炒香洋葱，倒入鸡腿丁后冲下兑汁，使鸡腿丁裹上汁，淋香油，装盘即成。

小贴士

肥嫩鸡翅膀也可按此法制作。

桃仁鸡丁

ZHA



MEI SHI JI

材 料

■ 鸡 1 只 ■ 鸡蛋 2 个 ■ 核桃仁 150 克 ■ 姜 2 片 ■ 葱 1 根

调味料

A: 白糖、味精、胡椒粉各适量 ■ 淀粉 25 克 ■ 鸡汤 100 毫升 ■ 香油 20 毫升

B: 盐、淀粉各少许

做 法

>>1 将鸡去骨切丁，用蛋清、B料调浆，浆好鸡丁。核桃仁用开水泡上，去皮。姜切小方片。葱切段。用A料兑汁。

>>2 把核桃仁下入油锅炸焦酥透。再下入浆好的鸡丁滑熟沥油；锅内留油，煸炒姜片，倒入滑熟的鸡丁及兑汁，再下入炸桃仁、葱，翻炒，装盘即成。

小贴士

仔鸭、仔鸽也可按此法制作。如用杏仁作配料，就叫“杏仁鸡丁”。

酸辣鸡球

美食鸡
炸

ZHA



MEI SHI JI

材 料

■鸡肉 750 克 ■鸡蛋、红辣椒 2 个 ■泡菜 100 克 ■冬笋、香菇各 30 克 ■大蒜 3 瓣

调味料

■料酒、盐、酱油、味精、香油各适量 ■淀粉 50 克 ■鸡汤 250 毫升

做 法

- >>1 所有材料洗净。将鸡去骨，切成丁，用料酒、盐拌匀，再用鸡蛋清和适量的淀粉调匀浆好，搓成圆球。泡菜、冬笋、香菇，红辣椒、大蒜切成粒。
- >>2 起油锅，油烧到七成热时，将鸡球逐个下入炸酥熟透，沥油；锅内留油，爆香泡菜、冬笋、香菇、红辣椒、蒜粒，加盐、酱油、味精、鸡汤，勾芡，下入炸熟鸡球裹上酸辣汁，放香油，装盘即可。

小贴士

上浆的淀粉必须具有糊化后的粘度，好使菜肴保持透明度的特征。土豆粉、玉米粉、红薯粉都是很好的选择。