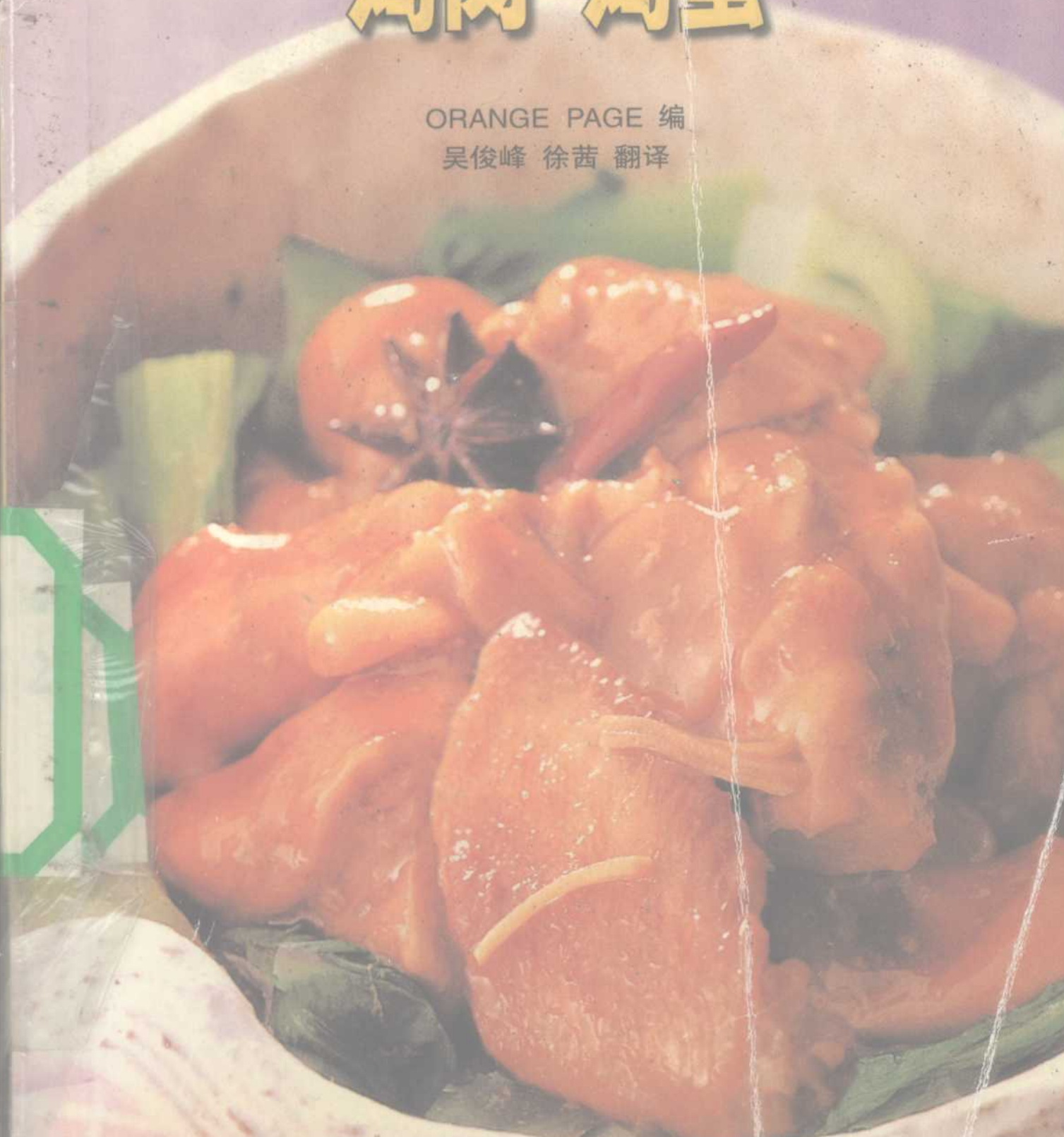


迷你食谱

鸡肉 鸡蛋

ORANGE PAGE 编

吴俊峰 徐茜 翻译



广东科技出版社

TS 972.125
2

P

迷你食谱

ORANGE PAGE 编

吴俊峰 徐茜 翻译



鸡肉

鸡蛋

本书由日本 ORANGE PAGE 株式会社授权
广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记号

图字 19-2000-024

图书在版编目(CIP)数据

迷你食谱: 鸡 肉·鸡 蛋/(日)

ORANGE PAGE 编; 吴俊峰等翻译.

—广州: 广东科技出版社, 2000.7

ISBN 7-5359-2482-4

I .迷… II .ORANGE… III .菜谱

IV .TS972.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号

邮码: 510630)

规 格: 890mm × 1 240mm 1/64 印张 1.5 字数 35 千

版 次: 2000 年 7 月第 1 版

2000 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 9.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

「TORINIKU NO OKAZU」 「TAMAGO NO OKAZU」 「OKONOMI YAKI」

Originally published in Japan in 1998 by THE ORANGE PAGE INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO. & CHINA NATIONAL PUBLICATIONS I/E CORP. GUANGZHOU BRANCH.



●本书中表示的1大汤匙的容量为15毫升, 1小汤匙的容量为5毫升, 1杯的容量为200毫升。

●油温是高温时即185~190摄氏度(干筷子插入油中立即产生细小的油泡的程度), 油温是中温时即170~180摄氏度(同样, 油泡出现稍慢), 油温是低温时即160~165摄氏度(同样, 油泡出现最慢的程度)。

●烤炉的加热时间以500瓦功率为标准, 如400瓦的时间是1.2倍, 600瓦的时间是0.8倍。另外, 由于品牌不同也会有所差别, 请按实际情况调节使用。

●本书中所用的高汤是由海带、海鱼等一些其他海鲜材料做成的。

烹制: 夏梅美智子、村田裕子、
武藏裕子

摄影: 中村淳、近藤正一、夏本修

装饰: 佐藤朋世、西村千寿、
曲田有子

热量、盐分计算: 龟石早智子

图案设计: 阿瑟本列夫

插图: 田村瑞穗

策划、组织、编辑: 中村裕子

出版者的话

进入21世纪，人们的日常生活更加丰富多彩，休闲时光日益增多。越来越多的人希望在这日益增多的休闲时光里自己动手做几样既体现品味又美味可口的家常菜。为了满足读者的需要，我们从众多的国外食谱中选编了这套近期在日本非常畅销的迷你食谱。它可以说是集世界各地的美味佳肴于一体。

整套书按专题分14册：1. 莲藕·牛蒡·菌类·芝麻；2. 炒肉片·煲仔菜·特色中国菜；3. 肉末·油炸丸子；4. 豆类·豆腐·魔芋；5. 特色饭；6. 鸡肉·鸡蛋；7. 茄子·马铃薯·南瓜；8. 松饼·巧克力·曲奇；9. 蛋糕·西点；10. 西餐汤·金枪鱼·日式煮食；11. 布丁·餐后冷盘·健康饮品；12. 咖喱·意大利粉·三明治；13. 意大利菜·奶汁烤菜·炖菜；14. 蔬菜·色拉。书中所有家常菜和点心的材料都非常普通，但口味独特。我们希望通过这套书的引进使广大读者更多地了解世界各地各具特色的佳肴美点，并且动手丰富自己的饮食文化生活。

2000年3月

C ONTENTS

目 录

红烧鸡肉	2
香炸鸡块	4
葱花炸鸡	6
腰果炒鸡丁	8
意式番茄煮鸡肉	12
八角煮鸡肉	14
香草鸡	16
棒棒鸡	18
鸡肉卷	20
鸡肉色拉	22
红烧鸡翅	24
烤鸡翅	26
法式鸡蛋	30
煮鸡蛋	32



火腿鸡蛋	33
荷包蛋面包	34
鸡蛋包菜	36
蛋包饭	40
鸡蛋莴苣炒饭	42
中国风味鸡蛋羹	44
芙蓉蟹	46
鸡蛋卷	50
卤蛋	52
两色饭	54
蛋黄饭	55
猪柳蛋饼	58
魔芋牛肉蛋饼	60
葱姜蛋饼	61



鱿鱼蛋饼	62
明太鱼子蛋饼	63
雪里红猪肉蛋饼	64
豆豉咸萝卜蛋饼	65
牡蛎芝士蛋饼	66
咖喱香肠蛋饼	67
富于变化的搭配	68
多“滋”多彩的酱料	69
面条蛋饼与面团蛋饼	72
韭菜糯米蛋饼	76
锅巴饼	78
锅巴饼系列	80
甜品饼	83



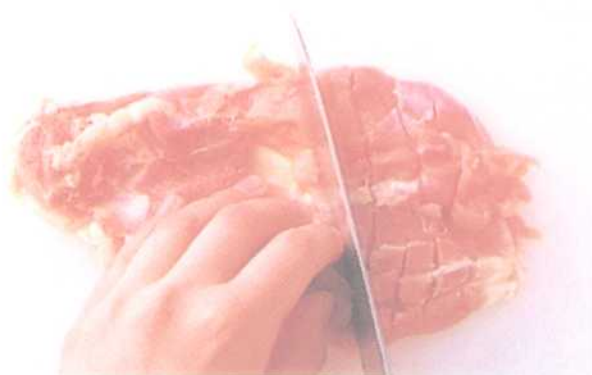


加上咸甜味道的调料 红烧鸡肉

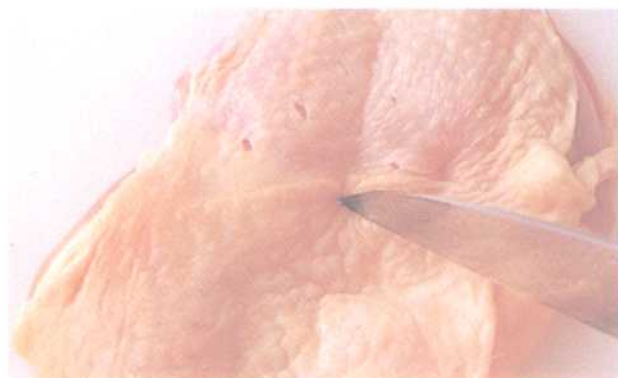
材料 (2~3 人分量)

鸡大腿肉 2 块
鸡肉腌料
 { 料酒 $1\frac{1}{2}$ 大汤匙
 盐 $\frac{1}{4}$ 小汤匙
 白酒 $1\frac{1}{2}$ 大汤匙
酱油 2 大汤匙
料酒 1 大汤匙
色拉油 $1\frac{1}{2}$ 大汤匙

1. 鸡肉的准备工作



❶ 在鸡腿肉内侧横向切出一些刀痕，将肉筋切断。



❷ 用刀尖在鸡皮上刺些小孔。放入碗中，加入腌料的各种材料。

做法

2. 煎鸡肉

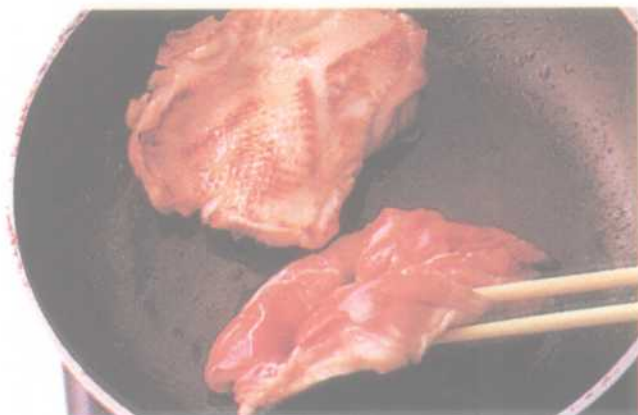


① 用餐巾纸等吸干鸡肉上的汁水。



② 中火加热平底锅，加入1½大汤匙色拉油。先煎鸡皮，煎黄后反过来煎2~3分钟。

3. 红烧



① 两面都煎好后，加入2大汤匙酱油，1大汤匙料酒。

② 再煎3~4分钟，同时不断翻面，直到汤汁基本变干。

(1人分热量2862千焦，盐分3.6克)

小知识

鸡腿肉



鸡腿肉味道非常浓郁，可以做成各种菜式。加工时要注意选用肉厚而富弹性的鸡腿，可红烧、可油炸，也可清炖。

非常适合做下酒菜的 香炸鸡块

材料 (2人分量)

鸡腿肉	2块 (500克)
白果	6粒
葱	8厘米
新鲜香菇	2个
料酒、酱油	各2大汤匙
粟米粉	$\frac{1}{4}$ 杯
盐	少许
炸油	适量

做法

1. 准备材料

① 将鸡肉切成稍大的块状装入碗中，加入料酒、酱油各2大汤匙调味。放置约10分钟。

② 白果如果是生的就要去壳去薄皮（罐装白果须擦干汁水），用竹签穿成3个一串。葱切成2厘米长的小段，香菇去柄后切成两半，分别穿在竹签上。

2. 油炸

① 擦干鸡肉上的汁水。油不必太热（插入筷子，过一会儿才有泡沫冒出），鸡肉蘸粟米粉后放入锅中3~4分钟。最好分两次炸。

② 关小火使油温降低（插入筷子，过一阵才有泡沫慢慢冒出），再将白果、葱、香菇炸1~2分钟，取出后洒少许盐。

③ 将炸好的鸡肉、白果、葱、香菇装入盘中。

（1人分热量 2929 千焦，盐分 3.3 克）



香脆的炸鸡配上葱花 葱花炸鸡

材料 (2人分量)

鸡腿肉	2块 (500克)
鸡肉腌料	
{ 盐	$\frac{1}{2}$ 小汤匙
{ 白酒	1大汤匙
大葱	2根
粟米粉	适量
调味汁	
{ 醋	3大汤匙
{ 砂糖	1大汤匙
{ 豆瓣酱、鸡精	各1小汤匙
{ 盐	$\frac{1}{2}$ 小汤匙
{ 胡椒粉	少许
{ 高汤	$\frac{1}{4}$ 杯
炸油	适量

做法

1. 准备材料

- ① 鸡肉放入碗中，加入腌料调味。
- ② 大葱斜切成片。

2. 油炸

- ① 油不必烧太热(插入筷子，过一阵才有泡沫连续冒出)。
- ② 鸡肉蘸粟米粉，放入锅中炸7~8分钟，炸至金黄色。

3. 调味汁的制作

- ① 将做调味汁的各种材料放入锅中用猛火煮开。
- ② 将鸡肉切成小块盛入盘中，洒上葱花。再浇入调味汁即可。

(1人分热量 2632 千焦，盐分 3.8 克)



在家里享用中国餐馆的美味

腰果炒鸡丁

材料 (2人分量)

鸡腿肉 (大) 1块 (300克)
鸡肉腌料
盐、胡椒粉、白酒 各少许
腰果 50克
红柿子椒 2个
葱 1根
姜片 3~4片
鸡精 $\frac{1}{2}$ 小汤匙
盐 少许
胡椒粉 少许
粟米粉 3小汤匙
色拉油 2大汤匙

做法

1. 准备材料

- ① 鸡肉切成2厘米见方的鸡丁，装入碗中加腌料调味，放置约5分钟。
- ② 腰果干炒至焦黄。
- ③ 红柿子椒剖开去籽后切成1厘米的四方块。
- ④ 葱切成1厘米长的小段。

2. 炒

- ① 在鸡肉中混入2小汤匙粟米粉。
- ② 用中火将平底锅烧热，加入1大汤匙色拉油，再将鸡肉、姜放入炒2~3分钟。
- ③ 再加1大汤匙色拉油，倒入腰果、柿子椒、葱用中火继续炒。

3. 调味

- ① 等葱变软后再加入 $\frac{1}{4}$ 小汤匙盐、胡椒粉少许、鸡精 $\frac{1}{2}$ 小汤匙和1大汤匙水进行调味。
- ② 各种调料充分混合后再用1大汤匙水调好1小汤匙粟米粉倒入锅中勾芡。

(1人分热量 2590 千焦，盐分 1.9 克)

