

BAI BIAN JI ROU



家常菜系列

百变鸡肉

厚文图书 编著



整鸡、鸡翅、鸡腿、鸡肫……
煎炒烹炸齐上阵，
100道鸡肉菜谱，
让您尽享鸡肉的营养与美味！



滋补



鲜香



养血



益气



中国纺织出版社

BAI BIAN JI ROU



家常菜系列

百变鸡肉

犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变鸡肉 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013.9

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9544-8

I. ①百… II. ①犀… III. ①鸡肉—菜谱 IV.

①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004318号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 57千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



PART 1 蒸煮

红烧茄子鸡	6
红葱蒸土鸡	7
猴头菇乌鸡羹	8
菇香鸡中翅	9
蒜香可乐鸡	10
山药香菇鸡	11
棒棒鸡	12
荷叶粉蒸鸡腿	12
泡椒鸡爪	13
酒蒸鸡	14
香菇蒸滑鸡	15
腊味蒸滑鸡	16
白果烧鸡	17
碧绿上汤鸡	18
安陆翰林鸡	19
姜汁热锅鸡	20
火踵全鸡	21
香露全鸡	22
冬瓜鸡	23
黄精蒸鸡	24
文昌鸡	24
蒜香鸡	25
浓香豉油鸡	25
白切鸡	26
园林香液鸡	26
牛奶鸡	27
葡国鸡	28

PART 2 焖炸卤

炒仔鸡	30
辣香鸡柳	31
香腌鸡扒	32
干炸龙凤腿	33
香炸鸡丝卷	34
东安仔鸡	35
炸鸡肉南瓜	35
卤水鸡肫	36
腐香鸡翅	37
可乐鸡翅	38
干烧翅尖	39
醉鸡翅	40
红酒烧鸡翅	40
老姜鸡	41
焖整鸡腿	42
左宗棠鸡	43
春笋烧鸡	44
咖喱鸡	44
酸辣鸡爪	45
板栗烧鸡	46
茶树菇栗子鸡	47
成都仔鸡	48
小鸡炖粉条	49
江南百花鸡	50
黄焖鸡	51
炸熘童子鸡	52
醋焖鸡	52



PART 3 煎炒拌

鸡火百合	54
宫保鸡丁	55
炆糟鸡脯	56
泰式凉拌鸡丝	57
生煎鸡	58
生炒辣椒鸡	59
泡椒鸡片	60
雪花鸡淖	61
鸡肉炒藕丝	61
嫩姜炒鸡脯	62
木耳拌鸡片	62
嫩姜熘鸡片	63
枇杷拌鸡片	63
梅酱烩鸡翅	64
菠萝鸡丁	65
腰果辣鸡米	66
孜然鸡肉	67
蚝皇鸡爪	68
花椒仔鸡	69
红糟鸡	70
麻油鸡	71
大千仔鸡	72
麻辣仔鸡	73
姜汁原味鸡	74

PART 4 烩炖

田七海马炖鸡	76
黄花菜炖鸡	77
怀杞炖乌鸡	78
木瓜桔梗炖老鸡	79
金针川贝桂圆炖土鸡	80
川贝苹果炖土鸡	81
海带瘦肉炖老鸡	82
板栗红枣煲珍珠鸡	83
补血乌鸡汤	84
青木瓜白果炖老鸡	85
烩白汁鸡	86
古井醉鸡	87
大盘鸡	88
腐竹白果炖老鸡	89
四果炖鸡	90
红枣炖乌鸡	91
天麻炖鸡汤	92
海底椰川贝炖鸡汤	93
姜汁鸡汤	94
雪冬鸡块	94
小鸡炖榛蘑	95
田七石斛炖乌鸡	95



BAI BIAN JI ROU



家常菜系列

百变鸡肉

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



每逢重大节日,或好友相聚、喜事降临的时候,鸡肉经常出现在餐桌上。鸡肉肉质细嫩,滋味鲜美,富含蛋白质,极易被人体吸收,有温中补脾、益气养血之效,配合各种日常食材,运用不同的烹饪方法,能做出一道道赏心悦目、美味鲜香的鸡肉佳肴。

这本《百变鸡肉》系统地介绍了鸡肉的做法,按其不同的烹饪方法,分为蒸煮篇、焖炸卤篇、煎炒拌篇、烩炖篇,为您呈上 100 道鸡肉佳肴,每道菜后还附有贴心的营养分析和名厨提示,让您吃得健康又美味!

目录

CONTENTS



PART 1 蒸煮

红烧茄子鸡	6
红葱蒸土鸡	7
猴头菇乌鸡羹	8
菇香鸡中翅	9
蒜香可乐鸡	10
山药香菇鸡	11
棒棒鸡	12
荷叶粉蒸鸡腿	12
泡椒鸡爪	13
酒蒸鸡	14
香菇蒸滑鸡	15
腊味蒸滑鸡	16
白果烧鸡	17
碧绿上汤鸡	18
安陆翰林鸡	19
姜汁热锅鸡	20
火踵全鸡	21
香露全鸡	22
冬瓜鸡	23
黄精蒸鸡	24
文昌鸡	24
蒜香鸡	25
浓香豉油鸡	25
白切鸡	26
园林香液鸡	26
牛奶鸡	27
葡国鸡	28

PART 2 焖炸卤

炒仔鸡	30
辣香鸡柳	31
香脆鸡扒	32
干炸龙凤腿	33
香炸鸡丝卷	34
东安仔鸡	35
炸鸡肉南瓜	35
卤水鸡肫	36
腐香鸡翅	37
可乐鸡翅	38
干烧翅尖	39
醉鸡翅	40
红酒烧鸡翅	40
老姜鸡	41
焖整鸡腿	42
左宗棠鸡	43
春笋烧鸡	44
咖喱鸡	44
酸辣鸡爪	45
板栗烧鸡	46
茶树菇栗子鸡	47
成都仔鸡	48
小鸡炖粉条	49
江南百花鸡	50
黄焖鸡	51
炸熘童子鸡	52
醋焖鸡	52



PART 3 煎炒拌

鸡火百合	54
宫保鸡丁	55
炆糟鸡脯	56
泰式凉拌鸡丝	57
生煎鸡	58
生炒辣椒鸡	59
泡椒鸡片	60
雪花鸡淖	61
鸡肉炒藕丝	61
嫩姜炒鸡脯	62
木耳拌鸡片	62
嫩姜熘鸡片	63
枇杷拌鸡片	63
梅酱烩鸡翅	64
菠萝鸡丁	65
腰果辣鸡米	66
孜然鸡肉	67
蚝皇鸡爪	68
花椒仔鸡	69
红糟鸡	70
麻油鸡	71
大千仔鸡	72
麻辣仔鸡	73
姜汁原味鸡	74

PART 4 烩炖

田七海马炖鸡	76
黄花菜炖鸡	77
怀杞炖乌鸡	78
木瓜桔梗炖老鸡	79
金针川贝桂圆炖土鸡	80
川贝苹果炖土鸡	81
海带瘦肉炖老鸡	82
板栗红枣煲珍珠鸡	83
补血乌鸡汤	84
青木瓜白果炖老鸡	85
烩白汁鸡	86
古井醉鸡	87
大盘鸡	88
腐竹白果炖老鸡	89
四果炖鸡	90
红枣炖乌鸡	91
天麻炖鸡汤	92
海底椰川贝炖鸡汤	93
姜汁鸡汤	94
雪冬鸡块	94
小鸡炖榛蘑	95
田七石斛炖乌鸡	95





PART 1

蒸煮



红烧茄子鸡

主料 鸡脯肉 300 克

辅料 茄子 200 克, 鲜蘑菇、香菇各 50 克

调味料 鸡汤 150 毫升, 辣椒、花生(带红皮)各 25 克, 食用油、醋、生抽、料酒、盐、葱结、糖各适量

制作过程

1. 茄子去皮, 切丁; 鸡脯肉切丁; 花生烘香, 备用。
2. 鲜蘑菇、香菇、辣椒分别切丁。
3. 锅入食用油, 将茄子丁煎至金黄, 放入葱结、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, 下花生即可。

营养解析:

茄子含有维生素E, 有防止出血和抗衰老的功能。常吃茄子可维持人体血液中胆固醇的水平。



名厨提示

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

红葱蒸土鸡

主料 土鸡肉 300 克

辅料 红葱头 30 克

调味料 生姜 10 克, 蚝油 10 毫升, 盐、味精、糖、香油、水淀粉、黑胡椒粉、香菜各适量

制作过程

1. 土鸡肉剁成小块; 红葱头去外皮切片; 生姜去皮切片; 香菜洗净, 切段。
2. 土鸡块和红葱头片、生姜片一同放入碗内, 调入盐、味精、糖、蚝油、水淀粉拌匀, 装盘。
3. 入沸水锅中, 大火蒸 9 分钟拿出, 撒黑胡椒粉, 淋上香油, 撒上香菜即可。

营养解析:

红葱头含有蛋白质、粗纤维及维生素 C 等, 具有健胃润肠、解毒杀虫等功能。



名厨提示

株纺锤形, 鳞衣紫红色, 肉浅紫白色的为优质红葱头。



猴头菇乌鸡羹

主料 乌鸡肉 150 克

辅料 猴头菇 50 克，红枣、香菇各 10 克

调味料 盐 5 克，味精 1 克，料酒 2 毫升，黑胡椒粉、姜、葱、清汤各适量

制作过程

1. 猴头菇浸水泡发，反复洗几遍；乌鸡肉剁块，香菇浸水泡发；姜去皮切片；葱捆成把。
2. 锅内加水置于火上，放入猴头菇、乌鸡块，用中火焯一下水，捞起冲净。
3. 瓦煲内加乌鸡块、猴头菇、红枣、香菇、姜片、葱、清汤、料酒煮 1 小时，去掉姜片、葱，调入盐、味精、黑胡椒粉，继续煮 20 分钟即可食用。

营养解析：

猴头菇营养丰富，含有 16 种氨基酸、多种维生素及矿物质等营养素，其中蛋白质的含量高于肉类、鸡蛋及牛奶，有调节血脂的功能。



名厨提示

烹制时如加入适量料酒或白醋，可以中和一部分猴头菇本身带有的苦味。

菇香鸡翅中

主料 鸡翅中 500 克

辅料 香菇 100 克

调味料 盐 3 克, 味精、糖、淀粉、海鲜酱、柱侯酱、蚝油、葱油、鸡精、香油各适量

制作过程

1. 鸡翅中洗净, 加入淀粉拌匀; 香菇浸热水涨发后, 切片。
2. 将盐、味精、糖、鸡精、海鲜酱、柱侯酱、蚝油拌成酱料, 加入鸡翅中, 拌匀。
3. 放入葱油、香油、香菇, 拌匀上碟, 放入蒸锅蒸 8 分钟即可。

营养解析:

香菇是一种高蛋白、低脂肪的保健食品, 富含多糖、多种酶、多种氨基酸、多种维生素, 能促进人体新陈代谢, 提高机体适应力。



名厨提示

泡香菇时, 用水先将其表面的尘土冲掉, 再放入适量温水中浸泡约 1 小时。



蒜香可乐鸡

主料 去骨鸡腿肉块 500 克

辅料 蒜片 100 克, 葱段 20 克

调味料 食用油、生抽、老抽、可乐、水淀粉各适量

制作过程

1. 锅入食用油烧热, 将蒜片稍炸, 入葱段, 至蒜、葱都炸至金黄, 飘香时捞出蒜、葱。
2. 下鸡块进油锅炸成微金黄色, 捞出沥油。
3. 余油倒出, 将刚才炸好的蒜片、葱段、鸡块和生抽、老抽放进锅内, 加可乐至稍浸过鸡块, 大火煮沸后转中火, 待汤汁烧干后, 淋水淀粉勾芡, 出锅装盘即可。

营养解析:

大蒜中含有蛋白质、维生素C、钙、磷等矿物质及硒和锗等微量元素, 有促进新陈代谢, 降低胆固醇的作用。



名厨提示

因为可乐烧久会变苦, 最好在锅中还有 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ 汤的时候收汁, 此时鸡翅入味且美味。

山药香菇鸡

主 料 鸡腿 3 个

辅 料 山药 300 克，胡萝卜、香菇各 100 克

调味料 料酒 10 毫升，酱油 15 毫升，盐、清水适量

制作过程

1. 山药洗净，去皮切厚片；胡萝卜去皮切厚片；香菇泡软去蒂；鸡腿洗净，剁小块，用沸水烫过，去除血水后冲净。
2. 将鸡腿块放锅内，加入清水、料酒、酱油、盐、香菇，加热煮沸后改小火继续煮。
3. 10 分钟后加入胡萝卜片、山药片煮熟，煮至汤汁稍干即可盛出。

营养解析：

山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血疾病。



名厨提示

烹煮时要将材料多次翻动，以便受热及入味均匀，但山药入锅后，要小心翻动，以免弄碎。



棒棒鸡

主料 嫩鸡腿肉 500 克

辅料 萝卜适量

调味料 葱、辣椒酱、芝麻酱、味精、盐、糖、料酒各适量

制作过程

1. 萝卜去皮切丝、葱切丝，同放在盘上。
2. 碗中放入辣椒酱、芝麻酱、味精、盐、糖、料酒搅匀，制成味汁。
3. 将嫩鸡腿肉放入汤锅内，加入料酒、盐，煮 10 分钟至肉熟，捞出沥干。
4. 将嫩鸡腿肉撕成丝，放入葱丝、萝卜丝上，浇上味汁即成。

营养解析：

萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，有降低血脂、软化血管、稳定血压的功效。



名厨提示

鸡腿肉撕成丝前，可先用小木棒轻捶鸡腿肉，使肉质疏松。

荷叶粉蒸鸡腿

主料 鸡腿 2 只

辅料 荷叶、葱、姜汁各适量

调味料 醋、酱油、味精、水淀粉、香油各适量

制作过程

1. 将鸡腿洗净后，用水煮透捞出，去腿骨剁成块状，撒上盐盛入碗中。
2. 加入清汤，上锅大火蒸 10 分钟，取出。
3. 炒锅烧热后倒入香油，下葱炒香。
4. 将蒸鸡的原汁倒入锅内，加酱油、味精、姜汁、醋，用水淀粉勾芡，起锅，将热汁浇在鸡块上，用荷叶包裹即可。

营养解析：

荷叶含有维生素 C 及莲碱、原荷叶碱和荷叶碱等多种生物碱，有消暑利湿，健脾升阳，散瘀止血之效。



名厨提示

干荷叶最好放在干燥、通风的地方，要经常翻一翻。