

鸡

大厨教你

最好吃！ 怎么做

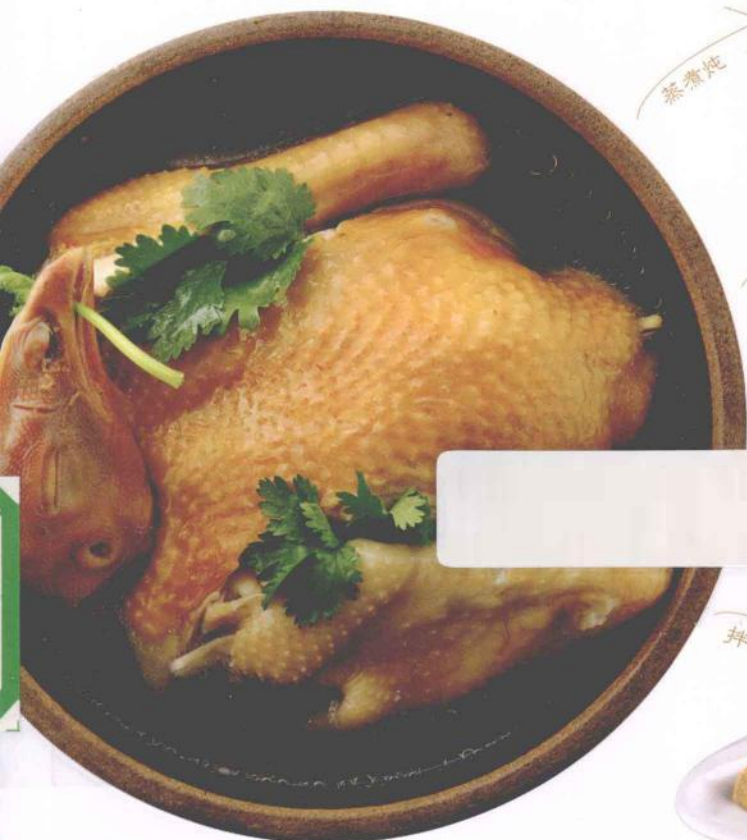
“鸡功最巨，诸菜赖之。”——清《随园食单》
汽锅鸡、白切鸡、三杯鸡、宫保鸡丁……

- 原拌处理
- 烹前调味
- 烹厨秘技
- 摆盘美宴



鸡的**150**余种解馋吃法
咸、鲜、麻、辣、酸、甜、香，百味丰盛
轻松掌握烹鸡秘诀，做出大厨级的好吃美味！

LEARNING TO COOK
CHICKEN FROM A CHIEF



DVD

大厨现场授技，一学就会！
从食材处理到烹调绝技

祁昌启 编著
四川出版集团·四川科学技术出版社

大厨教你
鸡
怎么做
最好吃！



祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

大厨教你鸡怎么做最好吃/祁昌启编著. -- 成都:
四川科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5364-7698-1
I. ①大… II. ①祁… III. ①鸡肉—菜谱 IV.
①TS972.125
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163492号

大厨教你鸡怎么做最好吃

- | | |
|---------|---|
| 出 品 人 | 钱丹凝 |
| 编 著 者 | 祁昌启 |
| 责 任 编 辑 | 杨晓黎 |
| 封 面 设 计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039 |
| 成 品 尺 寸 | 230mm×170mm |
| 印 张 | 8 |
| 字 数 | 150千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版次/印次 | 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷 |
| 定 价 | 25.00元 |

ISBN 978-7-5364-7698-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

巧手烹出“百鸡宴”

“蒸鸡最知名，美不数鱼鳖”，陆游在离蜀多年后，仍对成都的蒸鸡念念不忘，并在《饭罢戏作》一诗中这样写道。杨贵妃吃到好吃的鸡，还不忘注自个儿身上揽个美名，取作“贵妃鸡”。毛泽东爱吃叫花鸡，每到杭州，必吃这道名菜。广东湛江、茂名两地的人尤会烹鸡，白斩鸡、葱油鸡、盐焗鸡、薄荷鸡、炸子鸡、吊烧鸡、栗子煲鸡、田七炖鸡……每道鸡肴都别具风味。

鸡肉不仅肉质嫩滑，而且对人体具有滋补养生功效。鸡肉是优质蛋白质的最佳来源之一，且含有消化酶，容易被人体吸收利用，经常食用可改善脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症状，几乎适合所有人群食用。

鸡肉好吃，烹煮也大有学问：公鸡宜炒、熘、卤，母鸡宜炖、煨、煲；煲鸡汤，须冷水下鸡，水一次加足；鸡胸肉脂肪少，须切薄片，中火快炒才不会干柴；鸡肉烧烤前，先浸一下柠檬水，再撒些淀粉，鸡肉将会更鲜嫩；卤鸡腿，先油炸再卤制，口感极佳；炒鸡杂需大火快炒，才能保持鲜嫩……

无论是取一整只鸡来烹饪，还是将其拆开，取其中的部分来烹制，都能做出令人赞不绝口的美味。可乐鸡翅、牛油鸡腿、泡椒凤爪、椒盐鸡脆骨、酸辣鸡杂……每一道鸡肴都是令人垂涎的美食。

只需一只鸡，俏黄蓉信手炮制，便能让堪称“食神”的洪七公闻香而来，赞不绝口，不知羡煞了多少巧妇。欲有如此巧手，就请与本书一起，共赴一场“百鸡宴”吧！150余道美味鸡菜的精巧做法，等你来学！

第一章 你所不知道的“鸡” The Chicken You Don't Know

1

历史悠久的“鸡”肴 The Historical Chicken Dishes.....2

经典传世名菜 Classic Dishes of Chicken4

汽锅鸡 符离集烧鸡 叫花鸡 白切鸡 文昌鸡 东安子鸡 三杯鸡

鸡的处理技巧 Preparing Raw Chicken9

挑选与保存 如何宰杀、分解整鸡 食用宜忌

第二章 百味“鸡”肴 Plentiful Flavors of Chicken

19

清鲜本味 Fresh and Original20

文昌鸡.....20 虎王清香鸡.....22 板栗烧鸡.....23

白切鸡.....21 水晶鸡.....22 香菇板栗烧鸡.....24

浓醇口感 Full Flavored with Thick Aroma.....25

豆酱焗全鸡.....25 啫啫鸡煲.....28 香菇土鸡煲.....32

竹香童子鸡.....26 盐焗鸡.....29 飘香香酥鸡.....33

椒麻鸡.....26 桂花豉油鸡.....30 醉鸡.....33

葱油鸡.....27 鸡肉干豆角.....30 棒棒鸡丝.....34

玉带金鸡.....27 三杯鸡.....31 烤鸡皮.....34

香蒜滑切鸡.....28 家常鸡煲.....32 当红炸子鸡.....35

火辣味觉 Hot and Spicy.....36

新疆大盘鸡.....36 茄香鸡.....39 香辣鸡.....42

湘西土匪鸡.....37 尖椒炒仔鸡.....40 干锅泡椒小笋鸡.....43

口水鸡.....37 常德土钵鸡.....40 干锅土鸡.....43

干锅手撕鸡.....38 干锅仔鸡.....41 腌辣椒炒鸡.....44

太白鸡.....38 大碗农家鸡.....41 剁椒鸡块.....44

芋儿烧鸡.....39 小米椒瓦锅鸡.....42

美味汤羹 Silky and Tasty45

乌鸡汤煲	45	锅仔木耳鸡	47	砂锅神仙鸡	50
汽锅鸡	46	砂锅云吞鸡	48	鸡肉炖土豆	50
杂菌煮家鸡	46	银耳煲老鸡	48	瑶柱花胶炖老鸡	51
滑子菇鸡汤	47	猪肚煲鸡	49	小鸡炖蘑菇	51

异域奇味 Exotic and Novel52

香肠辣鸡	52	鲜奶炖蛋	55	鸡蛋寿司	58
沙爹鸡串	53	马来炸鸡翅	56	烤火鸡	59
咖喱鸡	53	鸡扒汉堡包	57	索卡西亚鸡	60
烤春鸡	54	柠檬鸡扒	57	蓝带鸡胸	60
橄榄油蔬菜烤鸡	54	泰式无骨凤爪	58		

药膳鸡汤 Healthy and Nourishing61

灵芝炖鸡	61	田七花旗参炖老鸡	63	椰子炖鸡汤	66
红枣枸杞乌鸡汤	62	人参炖乌鸡	64	炖竹丝鸡	66
天麻老鸡煲	62	丹参田七花旗参炖鸡	64	海马牛大力鹿筋炖老鸡	67
红参海马炖鸡	63	花旗参金霍斛麦冬炖老鸡	65	参苓大枣鸡汤	67

第三章 “拆”出来的新味 The Gourmets on a Hen

69

嫩香鸡翅 Juicy Chicken Wings70

可乐鸡翅	70	泡椒焖鸡翅	72	孜然鸡翅	73
黑椒烤翅	71	蒜香鸡翅	72	烤鸡翅尖	73

滋味鸡腿 Yummy Chicken Drumsticks75

辣子鸡丁	75	牛油烧鸡腿	76	蜜汁烤鸡腿	77
------------	----	-------------	----	-------------	----

爽滑鸡胸 Smooth Chicken Breast79

鸡丝拉皮	79	泰式风味鸡	80	芙蓉鸡片	80
------------	----	-------------	----	------------	----

碧波鸡片	81	大漠风沙鸡	83	苹果鸡	84
宫保鸡丁	82	鸡丝炒西葫芦	83	拌炒鸡肉末	84

入味鸡爪 Tasty Chicken Claws85

白云凤爪	85	泡椒凤爪	88	纸锅鸡脆骨	91
鲍汁凤爪	86	烤凤爪	89	香辣炸鸡脆骨	92
豉汁蒸凤爪	86	酸辣脱骨凤爪	89	辣子鸡脆骨	92
盐焗凤爪	87	鸡节掌中宝	90	椒盐鸡软骨	93
花生焖凤爪	87	冬菇枸杞鸡脚汤	90	美极鸡脆骨	93
沙姜鸡脚	88	五仁鸡脆骨	91		

“鸡”中宝全席 Dishes of Chicken Feet94

百合炒鸡杂	94	铁板鸡杂	97	红酒浸鸡腰	101
酸辣鸡杂	95	盐水鸡胗	98	药材煮鸡腰	101
泡椒鸡杂	95	泡椒鸡卵	99	红油鸡胗	102
生炒芥蓝鲜鸡杂	96	三椒鸡胗	99	韭菜薹炒鸡杂	102
猪红焖鸡杂	96	滋补鸡肾锅	100		
小炒鸡杂	97	菜心炒鸡肾	100		



美味鸡蛋 Toothsome Eggs104

蜜蟹蒸蛋	104	鲫鱼蒸水蛋	106	尖椒荷包蛋	109
石灰水蒸土鸡蛋	104	鸡汤荷包蛋	107	韭黄炒鸡蛋	110
三色蒸水蛋	105	西红柿蛋汤	107	苦瓜炒蛋	110
韭菜豆芽炒蛋	105	西红柿炒蛋	108	香煎蛋饺煲	111
臊子芙蓉蛋	106	尖椒芽菜炒蛋	108		

营养主食 Nutrient Staples112

砂锅鸡球面	112	鸡蛋拌拉面	115	山药鸡丝粥	118
鸡蛋培根面	113	山药鸡蓉粥	116	荷香糯米鸡	119
酸辣鸡丝凉面	113	鸡丝蛋炒饭	116	香菇蒸鸡饭	120
鸡肉汤面	114	皮蛋瘦肉粥	117	家鸡粥	121

The Chicken You Don't Know

第一章

你所不知道的 “鸡”



“鸡、鸭、鱼、肉”，鸡居首位，可见鸡在中华饮食中的重要地位。鸡肉细嫩，无论是整只烹煮，还是将其拆开，取部分入菜，都能做出令人赞不绝口的美味。

历史悠久的“鸡”肴



据考古学家推算，中国是世界上最早驯养鸡的国家之一，距今至少有六千年的历史。中国也是最早发现鸡具有药用价值的国家。关于鸡的文字记载，在中国最早的文字——甲骨文中便已出现。

中国古代称鸡为“五德之禽”。《韩诗外传》中说：“头戴冠者，文也；足傅距者，武也；敌在前敢斗者，勇也；见食相呼者，仁也；守时不失者，信也。”在中国传统文化中，龙和凤都是神化的动物，但鸡却是真实的灵禽。据《太平御览》记载：“黄帝之时，以凤为鸡。”传说鸡还是日中鸟，鸡鸣日出，带来光明，因而民间将鸡视为吉祥物，认为它能够辟邪、驱妖逐魔，还可以吃毒虫。所以，农历新年的第一天，民间以红纸剪鸡做窗花，而且将这天定为“鸡日”。据考，晋·董勋《答问礼俗》中说：“正月初一为鸡日，正旦画鸡于门。”魏晋时期，鸡成为门画中辟邪镇妖之物。南朝宗懔撰《荆楚岁时记》也载有“正月一日……贴画鸡户上，悬苇索于其上，插桃符其傍，百鬼畏之”的文字。此习俗流传下来，使“在门楣上贴鸡”成为四川成都一带春节的习俗。过去在桃花坞年画中，也有“鸡王镇宅”的年画，图案上是一只大公鸡





口衔毒虫。从古至今，关于鸡的诗词也不绝于书。从《诗经》中的“风雨潇潇，鸡鸣胶胶”“风雨如晦，鸡鸣不已”，到晚唐温庭筠“鸡声茅店月，人迹板桥霜”“秦台一照山鸡后，便是孤鸾罢舞时”“诗成一夜月中题，便卧松风到晓鸡”“三更灯火五更鸡，正是少年读书时”……直至毛泽东的“一唱雄鸡天下白”，无一不是将“鸡”作为写作对象。中国地大物博，物产丰富，在鸡身上也有体现——中国有十大名鸡，分别为：天山雪鸡、岑溪三黄鸡、清远鸡、丝羽乌骨鸡、皖南黄鸡、珍珠鸡、金门土鸡、新扬州鸡、丝光鸡、花东土鸡。这些特产鸡不仅在国内声名赫赫，还名扬海外，在国际上享有一定声誉。

鸡作为菜肴，最早的文字记载见于《礼记》，如：鸡羹；“五味脯”“蒸鸡”等，鸡饌之名则在北魏农学家贾思勰的《齐民要术》中有记载；至清代，袁枚的《随园食单》上已有30余种鸡肴美食的论述；清代中期成书的《调鼎集》中所涉猎的鸡肴名目更是达到了108种。广东地区还有“无鸡不成席”的俗语。这些有形与无形的文化让“鸡”在我们的餐桌上变得意义非凡。

在科技发达的今天，鸡的营养价值越来越被人们充分认识。鸡肉肉质软嫩，是优质蛋白质的最佳来源之一；且脂肪含量低，其内还含有消化酶，极易被人体吸收利用，不容易造成动脉硬化。经常食用可改善脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，适合体质虚弱者、病后或产后者，尤其适合老年人、心血管疾病患者食用。鸡肉中还含有丰富的钙、磷、铜、维生素A和维生素B群，营养丰富；鸡腿肉中则富含铁质，可以帮助改善缺铁性贫血，是适合人类食用的滋补佳品。

经典传世名菜

以鸡肉为食材烹制而成的菜肴味美可口，世代流传，成为中华民族饮食文化中的经典之作。例如云南的汽锅鸡、河南的道口烧鸡、安徽宿州的符离集烧鸡、山东德州的扒鸡、辽宁北镇的沟帮子烧鸡、江浙的叫花鸡、台湾的盐酥鸡、四川的口水鸡、广东的白切鸡、海南的文昌鸡、湖南的东安子鸡、江西的三杯鸡等等，不仅制法独具匠心，而且造型美观、亮丽，文化底蕴深厚。

汽锅鸡



据传汽锅鸡是监安府（今云南建水县）福德居厨师杨沥发明的吃法。清乾隆年间，皇帝巡视监安，知府为取悦天子，悬赏50两求佳肴。杨沥家贫，老母病重，为得重赏，他综合了当地吃火锅和蒸馒头的方法，创造了汽锅，又不顾生命危险，爬上燕子洞顶采来燕窝，想做一道燕窝汽锅鸡应征。不料汽锅被盗，杨沥被问欺君之罪要杀头，幸而皇帝问明真相，免杨沥一死，并把福德居改名为“杨沥汽锅鸡”，从此汽锅鸡名声大振，成滇中名菜。

1947年，汽锅鸡的吃法传入昆明，在当时的福照街上开设了第一家专营汽锅鸡的餐馆，取名为“培养正气”。在昆明，有人请客问去哪吃，如果说“我们今天去培养培养正气”，那就是说去吃汽锅鸡了。

汽锅鸡烹饪方法虽然特殊，但操作起来却并不困难，重点是一定要用建水的土陶汽锅，味道才纯正。建水汽锅肚膛扁圆，正中立有一根空心管，食材放入汽锅中无需加水，只在汽锅下放一盛满水的汤锅，烹制时借助汽锅的空心管将热蒸汽导入汽锅，因热量传递和缓且相对稳定，使鸡肉蛋白分子与蒸汽的对流慢而均匀，蒸汽与鸡肉中的汁液互相作用凝结成汤汁。两三个小时后，鸡块肉嫩骨离，汤汁鲜醇，毫无油腻之感，风味不凡。

汽锅鸡作为滇味名菜，一直是国宴佳品，美国总统、英国女王都对此菜赞誉有加。



符离集烧鸡

符离集，位于安徽省宿州市境内，是有着几千年的历史古镇，著名诗句“离离原上草，一岁一枯荣”，便是白居易生活在符离集时咏成的。

符离集食鸡、烹鸡历史悠久，在符离集还流传有彭祖烹鸡的传说。彭祖，姓钱名铿，为古帝王颡项之玄孙，擅长烹鸡，因为向尧帝进献鲜美的雉汤（鸡汤）而受到尧帝的赏识，受封于大彭（今江苏省徐州市）。雉羹是中国典籍中记载最早的名馐，被誉为“天下第一羹”。因为钱铿烹饪之术可祖，所以后世称其为“彭祖”，至今仍被尊为厨行的祖师爷。

1994年春天，徐州汉楚王墓出土一泥封陶盆，上覆泥封并盖有符离丞印的封记，其内鸡骨架完好，盛放于陶盆内。经鉴定，这便是“兰蓂美酒，符离烧鸡”所说的符离集烧鸡。可见早在汉代，符离集烧鸡就已经名声大振。乾隆第二次南巡时，宿州知府张开仕进贡符离集烧鸡，乾隆帝尝后赞为一绝。



叫花鸡

据说最原初、最本真的“叫花鸡”完全“道法自然”：浙江一带的乞丐将偷来的或乞讨来的鸡，用荷叶包好，裹上湿泥，于枯木柴火中烧制，待泥土完全烧干后破土取食，由此得名。在饥不可耐的情境下，于大自然的点化中，就地取材，粗糙而精妙的烹制，配以鸡肉的原汁原味、荷叶的清香之气、泥土的自然之芳，让这道原本不登大雅之堂的乡野之物胜却美食无数。



关于“叫花鸡”的典故颇多，且多是后人附会而成，诸如明代皇帝朱元璋、清代乾隆皇帝都被传说落难时吃过叫花鸡，并将其改名为“富贵鸡”。虽不足信，却可见其美味“雅俗共赏”。林语堂在小说《京华烟云》中描写了丧女后的木兰为追求心灵的平静，仿照常熟烹法做了叫花鸡，蘸酱油食用，并借木兰之口讲出了她对此菜的看法：“鸡本来有其美质，过多的引发、填塞、添加佐料和香料只会分散其纯净的美。”

“叫花鸡”流传至今，已成为一道历史悠久的江浙名菜。现在我们能吃到的“叫花鸡”使用改良后的烹制方法制作，少了最初的原汁、原味，多了丰富的配菜调料，但仍不失为一道口感极佳的佳肴。



白切鸡

“白切鸡”又名“白斩鸡”，清·袁枚《随园食单》称之为“白片鸡”。他说：“鸡功最巨，诸菜赖之，故令羽族之首，而以他禽附之，作羽族单。”单上列鸡菜数十款，用于蒸、炮、煨、卤、糟的都有，列以首位就是“白片鸡”，说它有“太羹元酒之味”。如今粤菜中，鸡的菜式有200余款之多，而最为人常食不厌的却还是“白切鸡”。数百年来“白切鸡”推陈出新，历久不衰，广东称“无鸡不成宴”，主要便是指“白切鸡”了。

“白切鸡”的关键在火候，须以“虾眼水”（微沸水）浸至仅熟，再用冷开水过冷而成。成菜以“肉熟骨不熟”“肉不带血，骨中带血”为佳。



文昌鸡

文昌鸡是海南最富盛名的传统名菜之一，并位居海南“四大名菜”之首。相传，早在三百多年以前的明代就得到过皇帝的称赞。清代《岭南杂事诗抄》中记载：“文昌县属有一种鸡，而若牧肉，味最美。盖割取雄鸡之肾，纳于雌鸡之腹，遂不生卵，亦不司晨，毛羽渐疏，异常肥嫩。以其法于他处试之则不可，故曰文昌鸡。”这是最早关于文昌鸡的文字记载。



近代，在华侨聚集的东南亚地区，文昌鸡更是大受欢迎。

据说，文昌鸡发源于海南文昌县的潭牛镇天赐村。一位在朝为官的文昌人，回京时带了几只文昌鸡进献皇帝。皇帝品尝后，称赞道：“鸡出文化之乡，人杰地灵，文化昌盛，鸡亦香甜，真乃文昌鸡也！”因村野之鸡受天子赐名，村舍荣光，故而取名天赐村。又因天赐村中最早养鸡人姓蔡，故文昌鸡亦称蔡氏鸡。这里的鸡身材娇小，毛色光泽，体质极佳，制作成菜肴的文昌鸡皮薄肉嫩，骨酥皮脆，肥而不腻，香味甚浓，十分可口，因而被中国烹饪协会评选为“中国名菜”。

文昌鸡的烹制方法与白切鸡的做法一致，只是在调味料上更为特别，主要由生姜、蒜泥、白糖、盐以及新鲜的桔子汁或青柠汁组成，口感酸甜鲜香，令人回味无穷。

东安子鸡

东安子鸡有三巧：一巧在选材，产自东安县芦洪市的子鸡腿小、胸肥大，一年左右的小母鸡肉特别鲜嫩；二巧在煮，以腿部能插进筷子拔出无血水、七成熟为准；三巧在姜煸醋炒，肥嫩鲜香的东安子鸡顺肉纹切条，经姜、醋、辣椒、花椒调味一炒一焖，嫩辣微酸，酸辣中富味增香。



关于东安子鸡有很多传闻。相传唐玄宗开元年间，湖南东安县城里，三个老妪开了一家小饭馆，某晚来了几位经商客官，当时店里菜已卖完，老妪提来两只活鸡，宰杀洗净，切成小块，加上葱、姜、辣椒等佐料，经旺火，热油略炒，加入盐、酒、醋焖烧后，浇上麻油出锅，鸡的香味扑鼻，入口鲜嫩，客官吃后非常满意，事后到处宣扬，小店声名远播，各路食客都慕名到这家小店吃鸡，于是此菜逐渐出名。东安县县太爷闻听此事，也亲临该店品尝，并为之取名为“东安子鸡”。

北伐战争胜利后，国民革命军第八军军长唐生智在南京设宴款待宾客，席中有“东安子鸡”一菜，宾客食后赞不绝口。郭沫若《洪波曲》中记载：抗日战争时期，唐将军在长沙水陆洲的公馆里，曾设宴招待了他，其间也有“东安子鸡”这道菜。毛主席南下视察时，坡子街火宫殿、省委九所等处吃过的菜肴中，都有“东安子鸡”这道三湘名菜。



三杯鸡

“三杯鸡”因在烹调鸡块时不掺汤水，而是掺入甜米酒、猪油、酱油各一小杯，用炭火炖熟而成，故得名。

“三杯鸡”起源于江西宁都。相传百年前有户农家，只有姐弟二人相依为命，家境贫寒。弟弟外出谋生，临行前，姐姐将家中仅有的一只母鸡杀了剁成块，装入砂钵，苦无调料，只放些糙米酒和酱油，烧沸时，香气四溢，惊动隔壁官府家一位厨师，登门拜访。后来，这位厨师将烹调方法加以改进和完善，调料中增加了香葱、生姜等，用小砂锅加盖放在炭炉上慢火炖制。

上桌后满座飘香，砂锅内鸡块色泽酱红，鸡肉鲜美，汤汁香醇，且为原味，深受欢迎。

如今，“三杯鸡”已成为江西名菜，还曾在2008年入选奥运主菜单，用以招待中外运动员。



鸡的处理技巧

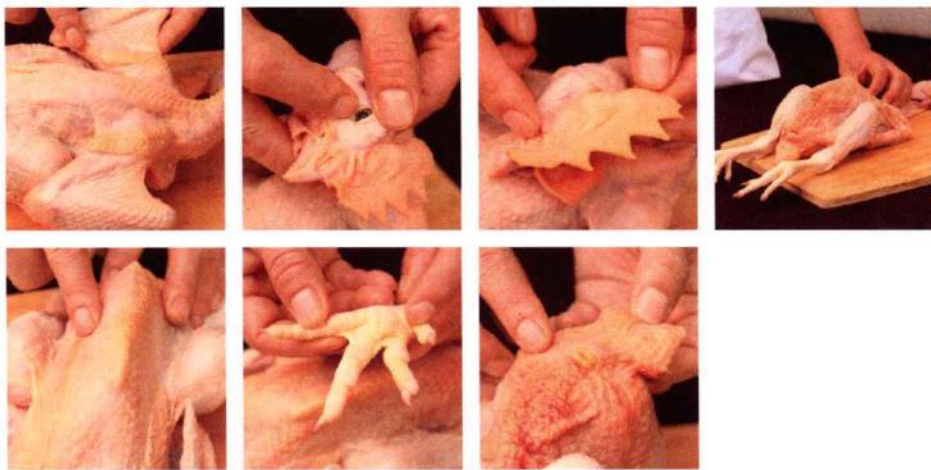
作为一种独特的食材，鸡在烹饪之前需要一些额外的处理，下面将详细介绍鸡的各种处理技巧。

挑选与保存

★ 如何选购

如今市场上可供烹饪选择的肉鸡比以前多，不但有新鲜或冷冻的全鸡或鸡块，还有一般养殖、自由放牧、有机养殖等方式生产出来的鸡可供选择。肉鸡养殖的方式和所食的饲料，会大大影响肉的风味，因此在购买前，应先花一点时间考虑一下自己的选择。若要追求传统的品质和口味，还是价格稍贵的有机肉鸡最好。

宰杀好，且质好的肉鸡的鸡皮毛孔突出，鸡冠为淡红色，鸡胸部坚挺，鸡肉肉质排列紧密、颜色呈干净的淡粉红色、有光泽、结实、有弹性，鸡软骨白净，闻起来没有异味。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。



挑选活鸡时，应选择喜食、好动、精神好、行走轻捷、鸡冠红润、羽毛整洁有光泽，且嘴角、眼睛、鼻孔、肛门无黏液分泌物的鸡。



用鸡烹制菜肴需要区分公、母

用仔鸡（喂养一年以下的鸡）烹调菜肴一般是不区分公、母的，而喂养了一年及以上的鸡则需要在烹饪时加以区分。公鸡具有质地细嫩、易于软熟的特点，母鸡则质地味鲜、不易软熟。所以，公鸡适宜用炒、熘、卤、凉拌等方法烹调，若将母鸡用来炒、熘、卤或凉拌，吃起来必然老韧难嚼；反之，母鸡适宜用炖、煨、煲等方式烹调，制作出来的菜品香糯鲜美，若选用公鸡，结果只会是肉碎汤清、鲜少味淡。因此，要使菜肴烹制成功，一定要根据烹调方法，有区别地选用公鸡或母鸡。

★如何保存

购买后的鸡肉需尽快处理。处理时，先将整鸡从腹部的中间处纵向剖开，掏出内脏，然后将鸡和内脏放在水龙头下冲洗，洗净腹内壁及内脏的血水，撕去鸡腹或包裹内脏的多余脂肪，用厨房用纸擦干水分，并将鸡肉与内脏分开，密封好后放入冰箱冷藏，当天烹制。若不急于烹制，需进行冷冻处理，且需在2天内食用。准备烹饪时，再将鸡肉或内脏取出，放在水龙头下，用大量清水将其冲洗干净，再沥水备用。也可将剖好、洗净的鸡肉放入沸水锅中氽烫至熟，用保鲜膜密封好，放入冰箱中贮存，保存期可延长为3天。

★如何解冻

要解冻鸡肉，最安全的方法是放在冰箱冷藏室内慢慢解冻，因为低温能够抑制细菌的生长。让鸡肉保持原包装的状态，用刀子或其他尖锐物在包装上刺一两个洞，使血水能够流出。将鸡摆放在网架或倒扣的碟子上，再放在大盘子上，以盛接滴出的血水。解冻整鸡，每1千克约需12小时；解冻鸡肉分切块，则需要一整晚。

如何宰杀、分解整鸡

★宰杀

先准备一碗盐水（盐与水的比例是3:100，盐水与鸡血的大致比例是3:1），放