

寻常鸡肉的百变滋味

鸡肉肉质细腻软嫩、蛋白质含量高而脂肪含量少,是餐桌上寻常的美味来源之一。虽说熟能生巧,大家平时烹制鸡肉,都有自己的一套独门秘籍。但是,如此寻常的鸡肉,却可以烹制出各式滋味的美食,想必有你未曾尝试过甚至听说过的。今天小编就为大家精心挑选了一些家长烹制鸡肉的经典菜式,大家快来看看吧。



椒麻鸡块

经常看老美的菜谱,他们不喜欢太辣,但很喜欢加不辣的红椒粉 Paprika,使食物的色泽很红润而吃起来不感到辣,如果想再辣些,他们会加 Cayenne 粉,我还是比较感兴趣的 Paprika,这次参考老美方子做鸡块,也算不中不西吧,挺好吃滴,颜色又很红气。

食材明细:

鸡腿 3 枚、挂糊红椒粉 1/2 茶匙、挂糊低筋面粉 3 汤匙、挂糊玉米淀粉 3 汤匙、挂糊清水 4-5 汤匙、挂糊菜油 1 汤匙、挂糊精盐 1/2 茶匙、腌肉生抽 2 汤匙、腌肉精盐 1/4 茶匙、腌肉细砂糖 1/4 茶匙、腌肉花椒粉 1/2 茶匙、腌肉黑椒粉 1/4 茶匙、腌肉白兰地 1 汤匙。

制作步骤:

1. 把鸡腿剔骨去皮,切成块,放入碗;
2. 碗里放腌肉调料,抓腌均匀,静置约 20 分钟;
3. 用另一碗,放入面糊材料,搅拌均匀;
4. 将腌过的鸡肉倒入面糊的碗,也可以把面糊倒入装鸡块的碗,随意选,搅拌均匀,让鸡块沾满面糊;
5. 放入约四至五成热的油锅里浅炸,捞起,把油温升高,再炸到近古铜式,因为放了红椒粉,成品的色泽比较好,所以炸起来成品的色泽比一般没放红椒粉外表的颜色要深一些;
6. 炸好后滤油,稍凉些可供食用。

小贴士:

- 一、鸡腿肉比鸡胸肉爽,口感也不会柴,所以就选用了鸡腿肉;
- 二、加少许红椒粉会使食物色泽红润,也不会辣;
- 三、鸡块翻炸过外皮比较脆。(rosejy2000)



泡椒炒鸡胗

这道泡椒炒鸡胗,让无辣不欢的朋友吃了还想吃,让怕辣的朋友也经不住诱惑,辣得嘴巴嘶嘶的,筷子却又去夹了,真的让人爱恨不能,回味无穷。

食材明细:

鸡胗 200 克、尖椒三个、泡椒小半碗、生姜一块、大蒜瓣两瓣、大葱一段、生抽少许、料酒适量、盐适量、花生油适量。

制作步骤:

1. 准备好原材料
2. 鸡胗洗净放入锅里焯水,水里加入适量料酒
3. 尖椒切成小块、泡椒切成小段
4. 葱姜蒜切成末
5. 焯好水的鸡胗切成片
6. 锅里放入适量花生油,爆香葱姜蒜末
7. 加入鸡胗,放入适量盐,翻炒均匀,出锅待用
8. 锅里再放入适量花生油,烧到七成热,放入尖椒和泡椒翻炒,加入适量盐,翻炒入味
9. 加入炒好的鸡胗,混合翻炒入味,加入少许生抽翻炒均匀出锅。

小贴士:

- 一、鸡胗提前用清水多泡一会,然后用流水冲洗干净;
- 二、泡椒用清水泡一会儿,减少酸味;
- 三、尖椒泡椒翻炒一会儿后,放入鸡胗再充分炒入味。(叶子的小厨)



菠萝鸡片

凉凉的阴雨天宅在家里吃了两天烧烤,晚上实在不可以再懒下去了,晚上做一道下饭菜回归工作日的节奏。每次吃菠萝都是用一个小工具在菠萝上像开红酒瓶的木塞一样拧 n 转再提出来,不过还要浪费好多肉肉。这一次直接跟美天的友友们学习,用菠萝外壳作器皿,好看又好玩。

食材明细:

菠萝 1 个、鸡胸肉 1 块、青椒半个、红椒半个、番茄酱 1 汤匙、盐 1 茶匙、糖 1.5 茶匙、酱油 1 汤匙、料酒少许、淀粉适量。

制作步骤:

1. 鸡胸肉切片,加料酒,少许盐和淀粉抓一下。
2. 菠萝立着从三分之一处切开,用水果刀将里面的肉肉像切芒果一样划好后,用勺子掏出果肉
3. 菠萝肉切片,用盐水泡一下
4. 鸡胸肉切片,加料酒,少许盐和淀粉抓一下
5. 青椒都洗净切块
6. 锅热后倒油,将鸡片滑熟后捞出
7. 另起锅煸一下青红椒
8. 煸好后加入番茄酱炒匀
9. 加入鸡片翻炒,加酱油,盐,糖。最后加入菠萝,翻炒均匀就可以出锅了。

小贴士:

菠萝肉没有全都放进去,只取了跟青红椒差不多的量。(冰淇淋小妹)



口水鸡

关于口水鸡除调味以外,白斩鸡、葱油鸡大多做法雷同。重点在如何煮好滑嫩鲜美的鸡!选鸡是首要,娇嫩的三黄鸡和清远鸡最合适。但在物欲横流的大都市,很难买到鲜活未添加激素的肉者。一看:颜色发白微黄有亮度都可,但不能有淤青和红肿血块;二摸:注水鸡肉质会过于紧实有弹性,而未注水的鸡摸起来是平滑,无明显肿块的;三闻:若有异味这样的鸡肉完全可以 pass! 烹鸡,小诀窍来自某杂志的一行字解。手法是低温烹饪,无论是星级餐厅或是有经验的主妇都很擅长用此法!秘诀有八字“煮沸 冲凉 浸泡 冰镇”。一份完美的白斩鸡,在温度变换中得以升华,变得多汁、滑嫩、脆皮!油辣椒与佐料的调和,家常美味口水鸡就成了经典不败的宴客菜。还在等什么,这个夏天做起来!

食材明细:

鸡腿 2 只、花生米适量、葱姜料酒适量。
A 油辣子:辣椒面适量、食用油适量、白芝麻适量、花椒 5g、干辣椒 10 粒、八角 2 颗、桂皮一段、香叶 2 片
B 调味汁:适量麻椒油一勺、香油一勺、生抽一勺、料酒一勺、香醋一勺

制作步骤:

1. 洗净鸡腿入锅,料酒适量,凉水淹过,大火烧开,出净血沫
2. 冷水冲洗
3. 凉水入锅,葱姜适量,大火烧开,煮沸捞出(滚水不要倒掉)
4. 再次冷水冲洗
5. 放入沸水中,大火烧开,煮沸,小火加盖烧 5 分钟,熄火闷 10 分钟
6. 捞出鸡腿入冰块中,冰镇 20 分钟(冰块尽量全部覆盖)
7. (冰镇过程中我们来准备调料)冷油入花生米煎炸
8. 搓去外皮切碎,备用
9. 锅中油小火,入花椒 5g、干辣椒 10 粒、八角 2 颗、桂皮一段、香叶 2 片,煸出香味后丢掉
10. 碗中入辣椒面与白芝麻适量,倒入香油即为油辣子(香油:这里指干香料煸过的油)
11. 辅料集合:油辣子;调味汁:麻椒油,糖等;蒜姜小葱压成泥或切碎;碎花生米
12. 调汁 a+b,适量花生碎;鸡腿肉切成 2cm 的长条状摆盘,调汁淋入即可。

(花事了的花)

亦药亦食话仙草(二)

灵芝是中国最珍贵而又稀少的野生真菌,自古享有“诸药为个病之药,灵芝为百病之药”的美誉,被称之为仙草更是当之无愧。野生灵芝在我国有 100 多种,但具有药用和食用价值的灵芝仅有 6 种,称为“六色灵芝”(赤芝、紫芝、黄芝、黑芝、青芝、斑芝),其中只有赤芝和紫芝作为法定来源。作为中药,灵芝具有养心安神、止咳平喘、和补气养血的功效。《神农本草经》把灵芝列为上品,谓紫芝“主耳聋,利关节,保神益精气,坚筋骨,好颜色,久服轻身不老延年”,谓赤芝“主胸中结,益心气,补中增智慧不忘,久食轻身不老,延年成仙”。灵芝的主要活性成分有灵芝多糖类与灵芝三萜类化合物,大量研究证实这些化合物具有抗肿瘤、调节免疫力、改善学习记忆、及平喘保肝作用。固元养精型养生信阳红茶通过灵芝与虫草、熟地等的配伍,起到固元养精、轻身延年和补气养血的作用。(未完待续)(刘延泽)