

<<美味鸡肉100例>>

图书基本信息

书名：<<美味鸡肉100例>>

13位ISBN编号：9787536681583

10位ISBN编号：7536681585

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美味鸡肉100例>>

内容概要

《美味鸡肉100例》是科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。"营养百味"是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

<<美味鸡肉100例>>

书籍目录

美味整鸡 辣子鸡 香酥鸡 香菇沙锅鸡 何首乌鸡 栗子焖子鸡 馋嘴鸡脯
 香鸡排 葱油淋鸡 椒麻鸡 怪味鸡 港式油鸡 酱爆鸡丁 蜜桃鸡柳 啤酒鸡
 芦笋鸡卷 水晶鸡 台湾三杯鸡 鸡丝凉粉 五香鸡卷 芒果鸡柳 菠萝鸡球 好吃
 鸡爪 泡椒凤爪 泰式凤爪 木瓜凤爪汤 豉汁凤爪 喷香鸡腿 宫保鸡丁 脆皮鸡
 腿 照烧鸡腿 辣子焖鸡腿 风味鸡腿饭 葱烤鸡腿 蒜香鸡腿 椒盐鸡腿 诱人鸡
 翅 纽约辣鸡翅 柠檬可乐鸡翅 干烧鸡翅 孜然鸡翅 番茄酱鸡翅 咖喱鸡翅 美
 味鸡杂 鲜辣孜然鸡胗 鸡肝粟米粥 牙签孜然鸡心 香卤鸡胗 泡椒鸡杂 洋葱芦笋
 爆鸡心 整鸡 椒麻鸡 椒盐八宝鸡 五香脆皮鸡 山城棒棒鸡 叫化鸡 花生辣味
 鸡 麻油鸡 糊涂鸡 富春鸡 东安子鸡 鸡脯 鸡豆花 豉椒鸡片 芙蓉鸡片
 陈皮鸡 黄焖鸡块 豆苗炒鸡片 面包鸡排 龙凤葡萄珠 芥末鸡丝 塞外芝麻鸡
 素炒鸡丁 锅贴鸡片 豆芽鸡丝 水果鸡 糖醋鸡圆 花椒鸡丁 玻璃酥鸡 荷叶
 凤脯 碎末鸡丁 芦笋炒鸡片 鸡蓉芦笋 鸡蓉蛋 鸡瓜菜 盐爆鸡条 莲蓬鸡糕
 浮油鸡片 扣四丝 核桃鸡丁 拌鸡块 榨菜炒鸡柳 鸡丝炒面 花生酱鸡丝 鸡
 爪 拆骨掌翅 花生煮鸡爪汤 红枣鸡爪汤 芹菜水晶爪 酥焖凤爪 凤爪猪骨汤
 虎皮酱凤爪 红油凤爪 鸡腿 老姜鸡 酸辣鸡丁 龙凤腿 葱爆鸡丁 炸鸡腿
 什锦鸡肉沙拉 西式炸鸡腿 芝麻烧鸡腿 泰式鸡腿 红烧鸡腿饭 生菜扒鸡腿 葱油
 鸡腿 栗子焖鸡腿 鸡腿炖蘑菇 鸡翅 贵妃鸡 红糟鸡翼 魔芋鸡翅 川味鸡翅
 冰糖鸡翅 红烧鸡翅 芝麻鸡翅 番茄炖鸡翅 土豆煲鸡翅 果香鸡翅 三杯鸡翅
 盐水鸡翅 鸡杂 炒鸡什件 软炸鸡肝 香油火鸡肾 西芹鸡胗 香菜鸡胗 鸡杂
 粥 辣炒鸡心 香卤鸡肝 泡椒鸡心 芦笋爆鸡肝 附录 附录1：鸡的各部位应该怎
 样吃 附录2：如何选购鸡肉 附录3：烹调美味鸡肉小窍门

<<美味鸡肉100例>>

章节摘录

炸鸡腿【材料】鸡腿肉500克、鸡蛋1个、面粉20克【调料】熟猪油、面包屑、盐、胡椒粉各适量1. 鸡腿肉平摊在案板上，两面用刀背轻轻拍几下，再在表面将胡椒粉、盐抹匀，拍上面粉。

2. 鸡蛋磕在碗里，搅拌后，均匀地涂抹在鸡肉上，再拍上面包屑。

3. 锅内放油烧至六成热，将鸡腿放入炸至酥脆，捞起沥油即可。

贴心小提示可以搭配上一道清淡爽口的小菜。

将菠菜洗净切段，余水过凉后，用芝麻酱、盐、味精调好酱汁，淋在菠菜上，这就是酱汁菠菜了。

什锦鸡肉沙拉【材料】鸡腿1, 2只、豌豆荚30克、莴苣片40克、鸡蛋1个、小番茄2个【调料】油、盐、胡椒粉、淀粉、咖喱沙拉酱各适量1. 鸡腿去骨及脂肪，洗净，用叉子在鸡肉两面插数下，均匀涂抹盐、胡椒粉并腌10分钟，再均匀撒上淀粉备用。

2. 莴苣片、豌豆洗净，放入开水中加盐、胡椒粉汆烫，捞出，浸入凉开水中泡凉，捞出，沥水。

小番茄洗净。

3. 鸡蛋打入碗中加入盐、胡椒粉搅匀成蛋汁，倒入热油锅中炒至半熟，盛出备用。

4. 锅中倒入1杯油烧热，放入鸡肉炸至鸡皮酥脆，捞出，沥干，待凉切块，盛入盘中，加入豌豆荚、莴苣片及炒好的鸡蛋、小番茄，淋入咖喱沙拉酱即可。

P76鸡的各部位应该怎样吃吃鸡，当然要知道什么部位最好吃，怎样吃才能吃出滋味。

鸡的各部位均有特点，吃鸡的人会各有所好，有人喜食鸡胸，有人喜欢鸡翅，鸡尾则喜恶各走极端。专业人士对各部位的使用都有所安排。

1. 鸡头皮薄骨多，全无肉质，一般用于熬汤或作下杂处理。

2. 鸡颈皮薄而阔，肉少骨多，宜取皮或熬汤。

3. 鸡脊骨硬肉薄，不宜起肉，但有鸡的鲜味，宜用于煲、炖。

4. 鸡翼肉纹纤细而筋骨少，肉鲜滑而味清香，在粤菜中应用很广，如泡、炒、炸、卤等。

因鸡翅中含有较多脂肪，想减肥的人应尽量少吃；一般来说，老鸡的脂肪含量高于仔鸡。

翅膀肉中含有丰富的骨胶原蛋白，具有强化血管、肌肉、肌腱的功能。

5. 鸡胸肉(包括鸡柳肉)除主胸骨外，全无骨骼，肉纹纤细而瘦肉多，适宜于拉丝切片。

鸡柳肉可用于剁蓉，制作较名贵的食品。

鸡胸肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素，如维生素B和尼克酸，能起到降低胆固醇、恢复疲劳、保护皮肤的作用。

6. 鸡大腿肉多而瘦，富有鸡鲜味，宜于起肉切片或清炖，此外大腿肉中含有较多的铁质，可改善缺铁性贫血。

7. 鸡小腿肉较少而筋络多，宜于起肉切丁，或用来烧、炖食品。

8. 鸡肝主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素D、磷等成分。

鸡肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，鸡肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，贫血患者和常在电脑前工作的人群尤为适合。

但是鸡肝中的胆固醇很高，与猪肝的含量基本接近，胆固醇高的人不要多吃。

在吃鸡肉的时候要注意，鸡肉的营养高于鸡汤，所以不要只喝鸡汤而不吃鸡肉。

鸡屁股是淋巴最集中的地方，也是储存细菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。

痛风症病人不宜喝鸡汤，因鸡汤中含有很高的嘌呤，会加重病情。

鸡属于白肉类，白肉的胆固醇与卡路里含量远比红肉低，但是鸡皮层的脂肪绝不可忽视。

一只鸡最肥的部位是鸡翼和鸡髀，因为脂肪多积聚在关节之间。

同一件鸡髀肉，连皮与去皮的卡路里可相差三分之一至二分之一，所以要吃的健康，吃鸡翼和鸡髀时最好把皮去掉。

如何选购鸡肉在选择鸡肉时，一个基本原则是要到正规的超市、商场等场所购买。

购买时要注意鸡肉的外观、色泽、质感。

新鲜、卫生的鸡肉色泽白里透红，有亮度，手感光滑。

<<美味鸡肉100例>>

新鲜的鸡肉肉质紧密排列，颜色呈干净的粉红色而有光泽，皮呈米色，有光泽和张力，毛囊突出。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。

下面给大家提供一些关于优劣鲜鸡肉的具体识别方法：新鲜鸡肉：眼球饱满，皮肤有光泽，因品种不同可呈淡黄、淡红和灰白等颜色，肌肉切面具有光泽；具有鲜鸡肉的正常气味。

新鲜鸡肉表面微干或微湿润，不黏手；指压后的凹陷能立即恢复。

次鲜鸡肉：眼球皱缩凹陷，晶体稍显混浊；皮肤色泽转暗，但肌肉切面有光泽；仅在腹腔内可以嗅到轻度不愉快气味，无其他异味；表面干燥或粘手，新切面湿润；指压后的凹陷恢复较慢，并且不能完全恢复。

<<美味鸡肉100例>>

编辑推荐

《美味鸡肉100例》教你做100例营养美味的鸡肉佳肴，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！
还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<美味鸡肉100例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>