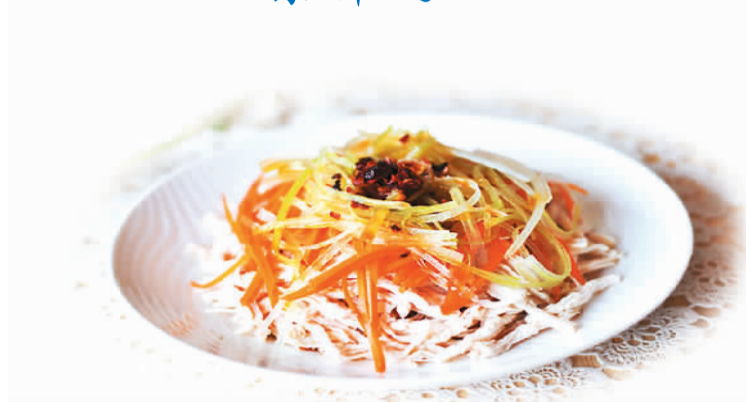


鸡年怎样认识鸡的营养价值?

凉拌鸡丝



这是一道简单的小菜,人人都可以学会做,一般是自己喜欢吃的蔬菜(笋丝、黄瓜、海带丝)等都可以和煮熟的鸡肉拌在一起,浇上麻酱、千岛酱、麻辣酱等各种味汁都可以。

主料: 鸡肉、莴笋丝、冬笋丝、黄瓜、金针菇、豆芽、海带丝等。

辅料: 盐、鸡精、料酒、香叶。

做法:

- 1.锅内加入清水,放入鸡肉和葱段、姜片、料酒、花椒,煮15分钟,关火,焖10分钟。
- 2.将煮好的鸡肉沥水捞出,放在案板上,用擀面杖轻轻敲打,让肉的组织松散,用手撕成鸡丝。
- 3.黄瓜等蔬菜切丝(各种自己喜欢的丝放一起),和鸡丝混合。
- 4.生抽、醋、糖、鸡精、麻酱、辣椒油等自己喜欢的调料调成汁,拌匀后即可食用。

(范志红)

煎烤鸡翅



辅料: 鸡翅中、蒜末、料酒、花盐、生抽、糖等。

两吃的做法:

- 1.鸡翅洗净,加两片姜、一片香

叶、几粒花椒,加水煮15分钟后捞出。鸡汤用于煮白菜、萝卜等蔬菜,不用再放油。

2.半熟的鸡翅捞出后,加酱油、糖等调料,抓匀后,腌制30分钟。

3.用电烤箱或平底锅,烤或小火双面煎烤10分钟左右即可。

4.花椒烤香打成粉,过筛,然后和盐一比一混合,撒在烤好并撒上小葱花的鸡翅上。

这样两个菜都不需要放油。

(范志红)

香菇鸡肉粥



主料: 鸡胸脯肉100克、香菇(干)3个、大米。

辅料: 姜、料酒、盐、鲜贝素、香芹等适量。

做法:

- 1.大米先用清水浸泡至少30分钟,让大米吸水,香菇泡发切片,生姜切细末备用,鸡脯肉切细条。
- 2.鸡脯肉加入少许料酒、盐拌

匀,腌制5分钟,可以起到去腥提香的作用。

3.在锅中倒入适量水,用大火煮沸,然后将浸泡过的大米倒入煮沸的锅内,不停搅拌,用大火熬至米汤呈白色。

4.加入香菇片后,再放入生姜末,不停搅拌,可用小火继续熬煮。

5.加入腌制好的鸡脯肉,搅拌均匀,用大火熬至,熬至石锅内的粥泛稠,最后放入少许盐、鲜贝素,即可出锅。

小贴士:

1.大米一定要先泡水,让米充分吸收水分,更方便熬煮。

2.香菇用新鲜的或者干制的都行,新鲜香菇口感更滑爽,但是干制的泡发后煲粥更香。

3.一定要用沸水来煮,先用大火,熬制米汤呈白色调小火,出锅前调大火再滚一下,整个过程勺子不能停止搅拌,尽量保持同一方向。(叶子)

匙,精盐1小匙,白糖1/2小匙,味精1/2小匙。

做法:

1.鸡宰杀洗净,把鸡的嘴巴从翅膀下穿过去,然后把鸡放入热水中浸30分钟,注意用小火,保证锅里的水不会沸腾,利用水的温度把鸡浸透、泡熟,这样鸡肉会比较嫩。

2.葱、姜洗净切末,蒜剁成茸,同放到小碗里,再加糖、盐、味精、醋、香油,用浸过鸡的鲜汤将其调匀。

3.把鸡拿出来剁小块,放入盘中,把调好的汁浇到鸡肉上即可。

特点: 色泽清新,鸡肉鲜嫩。

(珏 晓)

白斩鸡



辅料: 三黄鸡1只(约1000克),葱1棵,生姜1小块,大蒜等可酌情配料。

调料: 香油2小匙,香醋1小



农历鸡年快到了,鸡肯定是过年的必备菜肴。说起吃鸡,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,鸡肉为优质蛋白质,富含人体必需的8种氨基酸,蛋白质的质量不逊色于牛肉和猪肉。去皮鸡肉的蛋白质含量较高,可达20%,和牛肉相当,比猪肉高5个百分点。由于鸡肉价格较低,从性价比来说,它是理想的动物蛋白质来源。

范志红说,鸡肉的脂肪和牛肉、猪肉比较,含有较多的不饱和脂肪酸,铁含量也略低。流行病学调查表明,每天吃100克鸡肉,不会增加心脑血管疾病和糖尿病等慢性疾病的风险,而吃去皮鸡肉不会促进肥胖。

按脂肪含量来说,鸡肉中脂肪最少的是鸡胸肉,大腿肉次之,鸡翅脂肪含量最高。整体而言,去皮鸡肉是一种低脂肪高蛋白食材。国外研究发现,吃去皮鸡肉有利于预防随着年龄增长出现的体重增加,而吃带皮鸡肉则效果正相反。如果吃那种外面包一层面粉和面皮渣后煎炸的鸡块、鸡翅和鸡腿,就不要指望低脂肪和预防肥胖的好处了。

鸡的肉质细嫩,滋味鲜美,适合多种烹调方法。范志红表示,鸡肉适于热炒、红烧、烤制、炖汤等各种烹调方法,只要烹调温度不超过200度,控温的烤制不会产生致癌物。

由于肉类的香气主要存在于脂肪部分,所以虽然鸡皮中的脂肪含量较高,但是它毕竟能够提供美好的香气,也不必全部扔掉,不妨合理利用,比如在地汤的时候,有鸡皮的帮助才能产生鸡汤的特有香气。

说到炖鸡汤,很多人认为,滋养人体的成分主要在汤里,而炖了汤的鸡肉鲜美程度下降,吃起来比较“柴”,往往把它丢弃。其实,无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量远不及肉块本身。因为汤的主要成分是水,可溶性的B族维生素、钾、氨基酸、肌酸、小肽以及少量的可溶性蛋白质溶进汤里,对不能正常消化肉类的人有一定营养意义,味道也很鲜美,有刺激食欲和促进消化分泌的作用。

然而,大部分肌肉纤维蛋白质难以溶入汤中,其中蛋白质的含量通常只有1-2%,还不如牛奶中的3%,和蛋白质含量占到15%至20%的肉块相比,显然逊色不少。

对绝大多数消化吸收能力正常的健康人来说,每天只喝点鸡汤或肉汤,而不吃成块的鱼和肉,所得到的蛋白质总量就太少了。若是只喝汤而把固体的肉块或鱼块扔掉,与其说是“补”,还不如说是“浪费”。

然而,煮汤剩下的鸡肉口感不佳,怎么把它吃掉,往往会成为餐桌上的难题。其实,它可以做成美味的凉拌菜。

今天范老师就向大家推荐两道简单好做的鸡肉菜肴,几乎不需要放烹调油,也不需要烧油锅产生油烟,而且肉可以用一只鸡吃出不同的口味。此外,也有读者朋友为本版推荐了其它鸡肉类食谱。希望您能为春节期间的家宴增添一点鸡年的喜气。(喻京英)

乌鸡汤



辅料: 乌鸡半只,红枣30g,桂圆肉30g,枸杞15g,姜20g,盐适量。

做法:

- 1.乌鸡洗净切块,和姜、红枣、桂圆肉一起放入锅中,大火煮开后改小火煮50分钟。
- 2.加入枸杞,继续炖30分钟。
- 3.关火焖10分钟,加入少许食盐即可。

小贴士: 煲汤要一次加足水,中途再加水的话,味道和营养都会大打折扣。(朝 闻)

黄焖鸡块

辅料: 嫩鸡肉350克,笋肉75克,水发木耳75克。

调料: 葱段10克、白汤250克、味精15克、湿淀粉25克、绍酒、熟猪油各35克、酱油30克、白糖10克。

做法:

- 1.鸡入沸水氽2分钟,捞出,冷却后切成5厘米长、2厘米宽的小块。
- 2.将炒锅置旺火上烧热,下猪油25克,放入葱段煸至有香味时,即可下入鸡块,加绍酒、酱油、白糖及白汤,煮沸后移至微火上,焖至汤汁稠浓时,把鸡块捞出,皮朝下排在碗底及四周。
- 3.鲜笋切成滚料块,同水发木耳一起放入鸡汁锅内,略煮沸。捞出,铺在鸡块碗内,然后将剩下的汤汁浇



入锅内,鸡块覆盖在盘中。锅中汤汁加入味精,用湿淀粉勾薄芡,淋入熟猪油10克,均匀地浇在鸡块上即成。**特点:** 鸡块酥嫩、口味鲜浓,色泽黄亮。(俊 英)

辣子鸡丁

辅料: 鸡胸肉300克。

调料: 葱15克、干淀粉75克、姜5克、干辣椒10克、盐适量、料酒10克、白糖半勺、生抽10克。

做法:

- 1.鸡胸肉切小块。
- 2.加葱段,姜片(不要切太小,不然炸肉的时候容易粘肉上),适量的盐、白糖、料酒、生抽,拌匀,加入淀粉,根据鸡胸肉的多少掌握淀粉的用量,这个表面的糊,不是很厚,自己可以先炸一块,看看糊的厚度。淀粉少了,往里再加,不要一次加多淀粉。腌制20分钟。
- 3.锅里加多点油。
- 4.油温要高,八成热,分次炸鸡块。千万不要全倒人,避免油温骤然



下降。边炸边用筷子将鸡块拨散,避免粘连。葱姜不要带人锅中。

- 5.鸡块炸成金黄色,捞出控油。
- 6.锅里留少许底油,葱姜入锅爆香,倒入红辣椒,能吃辣的就掰开多放,自己掌握,翻炒出呛鼻的辣味。
- 7.加鸡块,翻匀,撒芝麻出锅即可。

特点: 润肺生津,舒缓肝气,和中益肺。(常 工)

鸡丝汤面

主料: 面条100克,熟鸡肉80克

辅料: 盐、鸡精、葱花、姜、鲜汤、香油若干。

做法:

- 1.先将面条煮熟放入碗内。
- 2.将熟鸡肉用刀切丝或用手撕成细丝放在面条上。
- 3.锅放在火上,放油烧至七成热,下葱花、姜炆锅,煸出香味后,倒入鲜汤烧开,撇去浮沫,加盐、鸡



精,调好口味,最后放上少许香油,放入面条碗内即可。

特点: 此汤清淡、营养丰富。(程 多)

