

炎炎夏日 用一道鸡肉料理唤醒你的食欲

看似平平无奇的鸡肉不仅能挑大梁,还能为各类或名贵或寻常的食材,烘托本味,注入灵魂,堪称黄金配角,万能绿叶。

在中国人的饮食文化中,鸡鸭鱼肉,鸡排在第一位,可见其在饮食界的地位。炎炎夏日,在湖州人的餐桌上,油脂丰厚的猪肉、羊肉早已不再是主角,但拥有细嫩肉质、独特香气和口感的鸡肉,却让人无法拒绝。

麻辣鸡丝



食材

鸡胸肉、小葱、生抽、老抽、醋、辣椒粉、花椒、白糖、盐

步骤:

1. 锅内油烧热,放入花椒煸炒出香味,倒入准备好的辣椒粉中爆香。
2. 小葱切丝,鸡胸肉煮熟撕成丝备用。
3. 碗中放入鸡丝和葱丝,倒上熬好的辣椒油,再加生抽、老抽、醋、盐和白糖调味,搅拌均匀即可。

田园鸡丁



食材

鸡肉、青豆、玉米粒、胡萝卜、淀粉、香油、盐、糖、油

步骤:

1. 鸡肉切成丁,加盐和糖调味,加入淀粉和香油搅拌均匀,再腌15至20分钟。
2. 锅中加油,烧热后倒入腌好的鸡丁,炒至颜色发白即可盛出。
3. 另起一锅,油热后倒入青豆、玉米粒和胡萝卜丁炒至八成熟,加入鸡丁翻炒均匀。
4. 锅中加适量盐调味,倒入少许水淀粉勾芡后出锅。

椰香咖喱鸡

食材

鸡肉、洋葱、胡萝卜、青椒、土豆、椰浆、香茅、黄咖喱块、盐、鱼露、油

步骤:

1. 将鸡肉、胡萝卜、青椒、土豆和洋葱洗净切块,香茅切段备用。
2. 锅中倒入适量油,将洋葱炒软,加入青椒和胡萝卜翻炒均匀,倒入鸡肉。
3. 锅中倒入椰浆,放香茅和黄咖喱块,小火煮10分钟。
4. 最后放入土豆块、鱼露和盐炖煮即可。

葱油鸡



食材

鸡腿、香葱、姜、小米椒、酱油、油

步骤:

1. 鸡腿洗净,香葱、姜切末,小米椒切圈备用。
2. 锅中倒水,加入葱白、姜片和鸡腿。大火煮开,撇去浮沫,加盖转中小火煮20分钟后捞出晾凉备用。
3. 鸡腿剁块,放入盘中,撒上葱末、姜末和小米椒圈,淋入酱油,再浇上一勺热油。

牛油果鸡肉沙拉



食材

牛油果、鸡胸肉、小番茄、杏仁片、芝麻菜、意大利黑醋、盐、黑胡椒、蜂蜜、橄榄油

步骤:

1. 鸡胸肉用盐腌20分钟,在锅中倒入橄榄油,放入鸡胸肉煎熟,晾凉切成条。
2. 牛油果切块,和芝麻菜一起放入沙拉碗中,再放入鸡肉条、小番茄和杏仁片。
3. 在小碗中倒入意大利黑醋、盐、黑胡椒、蜂蜜、橄榄油搅拌,倒入食材中拌匀。

