

# 美味鸡胸肉菜谱

# 吃出健康好身材

选用鸡胸肉的三大好处。一是鸡脯肉没有骨头,形状也很规则,作为新手来说很容易处理,能快速地分割成丁,或条,或片,进而烹制成鸡丁、鸡柳、鸡排等等菜式;二是鸡胸肉脂肪含量低,比较容易保存,可以备一两块在冰箱的冷冻库里,遇上临时有客人来家里吃饭,来不及出去采购肉类时,可以及时解冻,很方便。而且至少算是一道肉菜,处理得当的话也拿得出手,不会显得怠慢;三是鸡胸肉蛋白质含量高,脂肪含量低,也没有什么肉的腥味,很适合做“需要搭配点肉”的沙拉菜式,也算是煮妇的一个好搭档。



清炒鸡胸肉

2、南瓜去皮除籽,洗净,切小丁;豌豆粒洗净;豆腐洗净,切小丁;番茄洗净切小丁。  
3、汤锅放到火上,加清水大火烧开,放入鸡肉丁,煮沸后倒入豌豆粒,豆腐块,番茄丁,南瓜丁,用中火炖熟炖烂,淋入蛋液,搅打成蛋花,再加盐,香油调味,最后放入南瓜泥,搅匀就可以了。

片、京葱2小段、盐1g、生抽5ml、白糖5g、芝麻油适量。  
做法:1、锅中放入适量的水,放入鸡胸肉,姜片,京葱段,煮8分钟左右。煮好的鸡胸肉捞出,沥干水分晾凉,顺着纹路撕成细丝。2、莴笋去皮,切丝,红甜椒切细丝。另起一干净的锅,放入适量水,大火烧开后,分别放入莴笋丝、红椒丝焯半分钟左右,捞出沥水。3、混合鸡丝,莴笋丝,红椒丝,加入调料盐,生抽,白糖,芝麻油,搅拌均匀。吃前可以撒些芝麻更香。



鸡肉培根卷

## 清炒鸡胸肉

食材:鸡胸脯肉、黄瓜、胡萝卜、鸡蛋白(鸡蛋清)、色拉油、食盐、蒜、淀粉。  
做法:1、鸡胸肉洗净,切薄片;胡萝卜切菱形片;黄瓜切菱形片。2、鸡胸肉薄片中加入少许水,用手不停摔打,使水分浸入肉片中,至有黏性。加入一颗蛋清,将水分裹住,同样用手不停按压,让蛋清裹住鸡片。加入少许淀粉,再次将蛋清和水同样裹在里面。3、锅子烧开水,保持滚开,将上浆过的鸡片放入锅内,用漏勺轻拨,将其拨散开。捞出,控干水分。4、锅子烧热,倒入油,放入蒜片,爆炒香味。放入胡萝卜,煸炒。倒入焯水的鸡片。加入少许盐,煸炒。放入黄瓜片,煸炒。倒入少许水淀粉,搅拌均匀,出锅装盘即可。

## 香菇鸡肉粥

食材:大米100g、鸡胸肉50g、干香菇5朵、生菜叶3片、姜片适量、盐适量、淀粉适量。  
做法:1、准备材料。2、大米淘洗干净,清水浸泡30分钟。3、香菇泡发后洗净切薄片,生菜洗净后用手撕成小片。4、鸡胸肉洗净,剁成碎末,用少许盐、淀粉、姜片拌匀后腌一下。5、锅中放入足量清水烧开,放入大米和少许油煮至米粥软烂。6、加入鸡肉迅速搅散。7、加入香菇煮2分钟后,最后放入生菜,加盐调味即可。

## 黄瓜拌鸡丝

食材:鸡胸肉200克、刺黄瓜2根、胡萝卜0.5根、葱0.5根、姜1小块、大蒜2瓣、盐、糖、生抽、香醋、辣椒粉、植物油适量。  
做法:1、鸡胸肉清洗后,添加没过水和葱、姜,大火煮开;添加料酒去腥,继续用中火煮5分钟左右,至鸡肉熟透捞出晾凉;手撕成条,黄瓜切丝,胡萝卜切丝,大蒜拍扁后切碎,以上原料混合;2、添加盐、糖、生抽和香醋拌匀,勺子里面添加油和辣椒粉,小火加热;出香味后,趁热浇在拌好的黄瓜鸡丝上;拌匀即可。

## 科布沙拉

食材:生菜4-5片、番茄1个、鸡蛋1个、鸡胸肉1块、甜瓜1个、黑胡椒粉少许、油1勺、淀粉适量、盐1/4小勺。  
做法:1、鸡胸肉洗净,用盐腌渍半小时;番茄生菜洗净,甜瓜去皮去籽;番茄和甜瓜切成小块,生菜撕成适当大小。2、腌渍好的鸡胸肉两面抹上淀粉静置一会;鸡蛋煮熟备用;锅中下油放入鸡胸肉,中火各煎3分钟至两面金黄。3、煎好的鸡胸肉切块;煮好的鸡蛋切块;生菜垫底,将其余食材摆入盘中,食用前淋上法式沙拉酱。(自制法式沙拉酱:1大勺白糖、2小勺芥末酱、3大勺白酒放入碗中拌匀,再加入3大勺橄榄油拌匀即可。)

## 香菇鸡丝羹

食材:鸡脯肉1块、新鲜香菇2朵、小葱6根、生姜1小块、生粉、料酒、老抽、食用盐、食用油。  
做法:1、所有原料洗净,将香菇去蒂切丝,生姜切丝,小葱的葱白部分切段,葱绿切成葱花,备用;2、将鸡脯肉、葱白段,1/2的姜丝码入盘中,上锅蒸15分钟;将2勺生粉,1勺料酒,加少许清水,调和均匀,备用;3、鸡肉冷却后撕成细条,备用;4、锅中放少许油,下姜丝,油热后加入1碗开水(有高汤更好),下入香菇丝,鸡肉丝,滚煮5分钟左右,加少许老抽,盐调味;5、倒入调好的芡汁勾芡,一边搅拌一边撒入葱花,锅内再度沸时即可关火,盛起。喜欢的话也可撒点胡椒粉。

## 鸡肉培根卷

食材:卷心菜300克、鸡胸肉2大片、培根2-4条、鸡汤100毫升、植物油30毫升、淡奶油30毫升、盐巴少许、白胡椒粉少许。  
做法:1、卷心菜洗净切丝;鸡胸肉切条,每条鸡胸肉用培根卷上,根据口味撒少许胡椒粉。2、锅中加入橄榄油,将卷心菜丝放入锅中翻炒3分钟,倒入鸡汤,小火煮5分钟,调入淡奶油、盐和白胡椒粉拌匀,装盘备用。3、锅中留少许植物油,将培根鸡肉卷两面各煎2-3分钟,煎至上色后取出装盘即可。

## 炒鸡胸肉

食材:鸡胸肉、青红辣椒、水淀粉、豆瓣酱、酱油、糖。  
做法:1、鸡胸肉切丁,用料酒、葱姜水抓至发粘,加湿淀粉抓匀后加油拌匀腌制20分钟。热锅凉油下鸡丁炒至变色盛出,油留在原锅中。2、下两勺豆瓣酱,下适量酱油和料酒小火炒至完全融合,出酱香味后加糖炒至粘稠,下鸡丁和青红辣椒翻炒均匀即可出锅。(四季美食养生)

## 莴笋拌鸡丝

食材:莴苣0.5根、鸡胸肉1块、红甜椒1个、姜3

## 棒棒鸡

食材:鸡胸肉2块、香菜、花椒1勺、干辣椒4-6根、生抽1勺、醋1小勺、蒜2瓣、糖、盐、辣椒面1勺、麻油1小勺。  
做法:1、将鸡胸肉煮熟放凉撕成丝,香菜垫底,摆盘。2、准备做蘸酱:先加油,中小火热锅,将花椒干辣椒炸香,加入少许水,辣椒面,生抽蒜,盐、糖、醋调味,蘸酱烧开后用漏勺把固体滤掉,最后加麻油和辣椒面搅匀即可浇在鸡丝上了。

## 时蔬五彩羹

食材:鸡胸肉半块、南瓜1小块、北豆腐1/3盒、番茄小半个、豌豆粒少许、鸡蛋1个、盐少许、香油少许、湿淀粉少许(可用南瓜泥来取代淀粉,起到浓稠汤汁的作用)。  
做法:1、鸡胸肉洗净,切成小丁。



## 给孩子煲这种粥 美味可口又健康

夏秋季节干燥,天气多变,孩子的免疫力较差容易生病,为了适应干燥的气候,父母在安排孩子的饮食时,多给孩子吃一些汤汤水水的食物,既好消化吸收,又能起到滋补水润的功效。粥里既有主食又可以掺加各种肉类和蔬菜,味道鲜美,绝对是给孩子滋补养身的最好选择。



菠菜猪肝粥

### 补血健脑:小米红枣粥

材料:小米、红枣、红糖。  
做法:小米清洗后浸泡30分钟;红枣洗净、去核、切小片;将准备好的小米和红枣放入锅中,倒入适量清水,大火烧开后转小火慢慢熬煮1小时;待粥煮至粘稠,用勺子不停翻搅,避免糊锅;出锅前10分钟加入少许红糖融化到粥里即可。  
功效:红枣和小米营养价值都很高,熬煮成粥可以补气养血、清热除湿、养胃健脾、安神健脑,特别适合身体虚弱、睡眠不好、贫血的孩子食用。

### 养肝明目:菠菜猪肝粥

材料:猪肝、菠菜、大米、盐。  
做法:大米淘洗干净,放入水中泡30分钟;猪肝切成薄片,放在凉水中浸泡去除血水;菠菜洗净切碎备用;将泡好的大米放入锅中加水熬煮成粥;放入猪肝、菠菜搅匀煮至猪肝熟透,加少许盐调味后即可关火。  
功效:补铁补血、养肝明目,幼儿食用,可以预防贫血、夜盲症,还可以促进人体新陈代谢,有利于生长发育。不过,猪肝胆固醇含量较高,最多一周食用一次,不可多吃。

### 补脾止泻:山药瘦肉粥

材料:铁棍山药、猪肉、大米、盐。  
做法:大米淘洗干净放入水中泡30分钟;猪肉洗净切末或小丁;山药去皮、洗净,切小块备用;将泡好的大米放入锅中加清水熬煮成粥,再放入山药块、猪肉末搅匀煮至山药和猪肉熟透;最后加少许盐调味后即可关火。  
功效:滋补脾胃、促进消化、敛汗止泻,非常适合体质虚弱、消化不良、容易腹泻的孩子食用,也是一款非常有用的秋季腹泻食疗方子。

### 风寒感冒:葱白米粥

材料:葱白、生姜、大米、白糖。

做法:将葱白摘去外皮,冲洗干净,切段;生姜洗净、去皮、切片;大米淘洗干净,用冷水浸泡半小时;将大米倒入锅中加适量清水,大火烧开后加入葱白段、生姜片;再改小火熬煮成粥;关火前加入少许白糖调味,即可食用。  
功效:解表散寒,和胃补中,适用于小儿风寒感冒。

### 滋阴润燥:鸡蛋蔬菜粥

材料:大米、鸡蛋、青菜、盐。  
做法:大米淘洗干净放入锅中煮制成粥;将鸡蛋在碗中搅拌均匀,缓慢淋入粥中,边煮边搅拌;再加入切碎的青菜熬煮3-5分钟,起锅前加适量的食盐调味即可。  
功效:补肺养血、滋阴润燥、补脾和胃、促进消化,是一道非常有营养的快手早餐粥,非常适合营养不良的孩子食用。

### 开胃消滞:陈皮大米粥

材料:陈皮、大米。  
做法:将陈皮洗净,切细丝;大米淘洗干净,倒入锅中,加入陈皮丝及适量清水,熬煮成稀粥即可。  
功效:理气健脾、开胃消滞、化痰止咳,适合消化不良、食欲不振的孩子食用。

### 强身健体:胡萝卜牛肉粥

材料:牛肉、胡萝卜、大米、盐。

做法:胡萝卜洗净去皮,切成碎末;牛肉洗净后用清水泡20分钟,再剁成肉末;大米洗净放入砂锅,加清水大火煮开,转小火熬制;待粥煮至浓稠时,放入胡萝卜、牛肉,大火煮开,小火熬15分钟即可;出锅前加少许食盐调味。  
功效:补虚壮健、强筋骨、消水肿、除湿气,是促进儿童生长发育、提高抗病能力和免疫力的补益佳品。

### 明目补锌:南瓜玉米粥

材料:南瓜、甜玉米、大米(或小米)。  
做法:南瓜洗净、去皮、切小块;玉米洗净,剥出玉米粒备用;大米(或小米)淘洗干净后浸泡半个小时,倒入锅中加适量清水煮开;放入南瓜块和玉米粒转小火熬煮45分钟;待粥煮至黏稠即可。  
功效:补中益气、补钙补锌、明目护眼,非常适合长时间用眼过度或视力疲劳的孩子食用。

### 清热补血:红豆花生粥

材料:红豆、花生、大米、冰糖。  
做法:红豆、花生仁洗净,用冷水浸泡回软;大米淘洗干净,用冷水浸泡半小时;锅中加入水,放入红豆、花生仁、大米,旺火煮沸后,再改小火慢慢熬至成粥;出锅前加少许冰糖调味即可。  
功效:含有丰富的蛋白质及微量元素和B族维生素,有清热、养胃、补血的功效,特别适合儿童食用。(四季美食菜谱)