

超市生活 **细节** 指南

Qindandouzhipinzheyangchi

禽蛋豆制品 这样吃

主编◎张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社



- ✓ **禽肉** / 蛋白质含量高, 脂肪含量低, 并且富含维生素及磷、铁等矿物质, 易被人体消化吸收。
- ✓ **豆制品** / 经常食用可预防骨质疏松、便秘及心脑血管疾病, 并可提高人体免疫力, 延缓衰老。
- ✗ **鸡蛋+豆浆** = 影响人体对蛋白质的吸收和利用。

补充蛋白质和维生素的健康美食

图书在版编目(CIP)数据

禽蛋豆制品这样吃/张奔腾 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-3632-7

I. 禽… II. ①张…②张… III. ①禽蛋—菜谱②豆制品—菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177259号



禽蛋豆制品这样吃

主编: 张奔腾 张恩来 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 孙明晓 王阿娜 王 骁 张 鑫 林 宁

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 董芳芳 王 鑫 石 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16开本 18印张

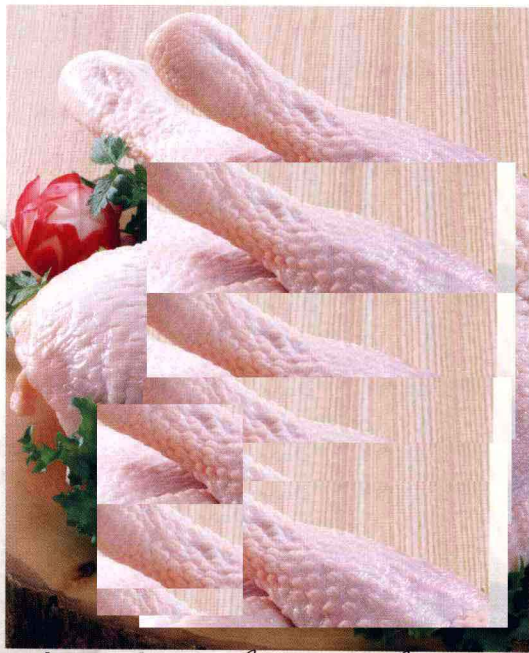
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3632-7

定 价: 26.80元

超市生活 *细节* 指南

禽蛋豆制品 这样吃



Qindandouzhipinzheyangchi

主编/张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。



张恩来 特级烹调师，自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习，1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作，1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。2006年回到天津，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工 作，参与和主编烹饪图书100余部。

<https://www.zhangenlai.com/>

邮箱: chefchang@gmail.com

主 编: 张奔腾 张恩来

编 委: 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴清君 甘 红
李建新 孙长增 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军 贺东平
李长军 刘继江 李东彪 杨立辉 王 刚 陈百顺 安洪林
张 森 战玉红 张 迪

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86-24) 23341777



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)

本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)

前言



随着社会的发展,人们消费理念的转变,过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点,深受广大消费者欢迎。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别介绍其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通,以彰显其价值。本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”,告诉您“猪牛羊肉这样吃”、

“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”,本书由140余种家庭常用的食材为基础,以原料性质为分类方式,在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时,按照不同原料的特性,分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例,将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了5000余款菜例,图文并茂、讲解详实、南北皆宜。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做,方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南,使您的生活更加健康快乐!

中国烹饪大师

- 16/禽类面面观
- 20/鸡肉的烹饪知识
- 24/鸭肉的烹饪知识
- 26/鹅肉的烹饪知识
- 28/蛋类的烹调技法
- 32/豆制品的烹调应用

第1章

鸡 肉



CHICKEN

36 鸡

38/香酥鸡

栗子鸡

清蒸鸡

39/怪味鸡块

筒子鸡

烤小雏鸡

茅台鸡

40/沙锅鸡

香露全鸡

花椒嫩醉鸡

炒辣子鸡块

清蒸人参鸡

41/瓦罐葱油鸡

盐水鸡

德州扒鸡

42/椰油咖喱鸡

醉糟鸡

坛烧肥鸡

43/蘑菇鸡

冬菇蒸滑鸡

椰子银耳鸡汤

姜母鸡

44/沙锅酒香鸡

板栗烧鸡

白鸡

烤小鸡

花雕肥鸡

45/铁扒子鸡

家常烤鸡

葱姜手撕鸡

香菇焗肥鸡

46/百花子鸡

姜汁热窝鸡

荷包栗子鸡

47/旱蒸贝母鸡

沙锅鸡炖大排翅

桂圆童子鸡

泡酸菜烧鸡

48/脆皮跳水鸡

香焗红油鸡

姜丝鸡块

椒麻鸡

白果蒸鸡

49/铁板香煎三黄鸡

蒜泥白切鸡

青椒子鸡

蒜香炸子鸡

50/蚝油子鸡

洋葱拌鸡

香油鸡汤

全鸡清汤

茶香子鸡

51/汤泡子鸡

炸子鸡

八宝童鸡

52/酒香鸡

香糟鸡

金钱鸡卷

53/瓦片鸡

清炖人参鸡

风鸡



龙井鸡片汤

54/油鸡

牡丹贵妃鸡

八宝糯米鸡

55/清炖鸡

水晶鸡

香蕉鸡

铁观音炖子鸡

天目土鸡沙锅

56/风味鸡

熏子鸡

乡下卤草鸡

57/糟鸡

淡菜鸡

珠城飘香鸡

椒盐米鸡

58/茶叶熏鸡

虎头鸡

归芪炖母鸡

鲍氏如意鸡

香糟凉味鸡

59/葱油卤鸡

红糖子公鸡

秘制私房鸡

春笋白拌鸡

60/熘桃仁鸡

白酥鸡

葫芦鸡

61/雪淋鸡

竹香山参鸡

焖鸡

豆酱鸡

62/栗子黄焖鸡

香菇煨鸡

元宝鸡

63/捶鸡

圆盅鸡

蛤蟆鸡

纸包鸡

64 鸡胸肉

66/炒鸡米

柳绒鸡

双色鸡粥

67/捶烩鸡丝

菠萝鸡丁

干贝水晶鸡

鲜莲炒子鸡

68/洋葱咖喱鸡

油爆鸡丁

锅贴金钱鸡

69/桂花子鸡

人参鸡肉汤

龙井鸡片

核桃鸡条

70/宫保鸡丁

榨菜鸡丝

辣酱手撕鸡

枸杞子鸡丁

山茶鸡片

71/冷却生鸡丝

茼爆鸡丝

浮油鸡片

腰果鸡丁

72/碎米鸡丁

豉酱爆鸡片

五味鸡米

73/酱爆核桃鸡丁

椰盅鸡球汤

五彩拌鸡粒

两味鸡丝

74/滑熘鸡片

辣子鸡丁

鸡粥菜心

75/西蓝花炒鸡块

鸡脯松花卷

花椒鸡丁

鸡丝海蜇汤

76/莲子鸡丁

香菠煎鸡脯

鸡豆花

豆豉小葱爆鸡丁

沙茶炒鸡丝

77/鸡脯冬瓜盅

怪味鸡丝

棒棒鸡丝

花生鸡丁

78/溜鸡片

滑炒鸡片

米花鸡丁

79/鸡丝汤

金针菇炒鸡丝

鸡藕丁

蚝油鸡脯

80/醋溜鸡

白汁鸡脯

酱爆鸡丁

81/钱江溜鸡片

麻辣鸡串

吉列蒲棒鸡

长久鸡片

82 鸡腿

84/鱼香鸡茄煲

啤酒鸡卷

五香鸡腿

香酥鸡腿

八大锤

85/香叶包子鸡

炸笋鸡腿

溜鸡条

三丝糟鸡腿

86/柠檬鸡球

风味石鸡腿

苦瓜鸡汤

蛋黄鸡腿卷

栗子烧鸡块

87/焦炸鸡腿

香炸鸡腿扇

桃花鸡腿

88/樱桃白雪鸡

油焖嫩鸡腿

桃源铜锤鸡腿

89/香辣小鸡腿

麻辣鸡腿

蒸浸鸡腿

鲜嫩珍珠鸡腿肉

90 鸡翅

92/粽香糯米翅

橙汁鸡翅中

金银凤翼

桂花醉鸡翅

沙茶焖鸡翅



93/生烧鸡翅

红酒煨凤翅

黄焖鸡翅

94/水晶鸡翼

香辣莴笋翅

龙珠凤翅

95/咖喱鸡翅

平菇凤翅汤

炸鸡翅

酒香贵妃鸡翅

96/红烧凤翅

酱炒鸡球

纸包蒜香鸡翅

沙嗲鸡翅

雪魔芋鸡翅

97/风味炸鸡翅

盐焗鸡翅

板栗鸡翅中

辣子鸡翅

98 鸡爪

100/原盅鸡爪翅

红白虎皮凤爪

干锅虎皮凤爪

101/香菇鸡脚汤

栗子淮山煲鸡脚

酸辣凤爪筋
花生眉豆煲鸡爪

102/蚝油凤爪

白云凤爪

凤爪汤

五香鸡爪

国药凤爪炖响螺

103/牛肝菌鸡脚汤

香菇凤爪汤

花生红豆煲凤爪

花生凤爪汤

104 鸡肝

106/凤肝卷

鸡肝扒油菜

炒鸡件

107/蛋包鸡肝

鸡肝糊

爆鸡杂
红白鸡片

108 鸡肫

110/炒全肫

香熏鸡肫

卤肫仁

111/西芹鸡肫

红烧鸡肫

胗心相伴

炒鸡杂

112/酸辣冬笋鸡肫

菊花鸡肫

香葱拌鸡肫

绣球鸡肫

桑拿鸡肫

113/大蒜烧鸡肫

盐水胗肝

春笋炒鸡肫
翠仁菊红

114 乌鸡

116/雪莲炖乌鸡

红豆黄精乌鸡汤

酥皮乌鸡野菌盅

干蕨烧乌鸡

乌鸡天麻汤

117/白果莲子乌鸡汤

黑豆乌鸡汤

山药枸杞炖乌鸡

竹竿干贝乌骨鸡

118/人参乌鸡汤

石斛鸡汤

丹参蒸乌鸡

银杏乌鸡

第2章

鸭 肉

DUCK



120 鸭

122/烧扒鸭条

桃仁肥鸭

酱卤鸭

竹筒烤鸭

人参焖鸭子

123/水晶鸭子

荷叶鸭子

烤鸭

124/清汤虫草鸭

酒香片鸭

银丝鸭脯
125/三圆炖鸭
铁板鲜姜爆鸭
酒酿清蒸鸭子
酸菜炖烤鸭
冬瓜煲鸭汤
126/葱扒全鸭
咸瓜鸭汤
钱塘鸭脯
芋艿全鸭
冬菜扒鸭
127/樟茶鸭
盐水鸭
淮山老鸭汤
神仙鸭子
128/巴蜀神仙鸭
秘制香鸭
蛋黄鸭卷
129/雪菜烧鸭
清蒸柴把鸭
红油鸭脯
嫩姜鸭片
130/肥鸭烧茄花
雪耳炖鸭
虫草炖老鸭
老鸭汤
竹笋烧鸭
131/柴把鸭
笋干老鸭煲

葱爆鸭块
壮阳靓汤
132/时菜扒红鸭
芽姜炒鸭片
松子鸭羹
133/莲子鸭丁
荔荷大鸭
烧鸭
板栗烧鸭
134/柠汁煎鸭脯
五香酱鸭
杭州酱鸭
135/寿字鸭羹
挂炉烤鸭
王义兴板鸭
红曲酱鸭
136/桂花炖鸭
老卤鸭脯
酥香鸭块
137/松子鸭颈
糖醋鸭块
酱瓜焖鸭
双味鸭

138 鸭掌

140/鲜菇鸭掌扒豆腐
野山菌鸭掌
掌上明珠



141/鲜菇鸭掌
满堂金钱
茴香鸭掌
烩鸭掌
鸭掌炒空心菜

142 鸭肝

144/雪花鸭肝
南煎鸭肝
炒鸭肝
145/原汁鸭肝
首乌鸭肝汤
糟熘鸭肝
黄焖鸭肝

146 鸭肠

148/干烧鸭肠
芋茎拌鸭肠
熏拌鸭肠
149/青椒炒鸭肠
鸭肠烧豆腐
时蔬炒鸭肠
腊鸭肠炒芥蓝

150 鸭舌

152/香卤鸭舌

烩鸭舌

海带鸭舌汤

酒糟鸭信

香辣鸭舌

153/芙蓉鸭舌

清汤银耳鸭舌

笋干扣鸭舌

清蒸鸭舌掌

154 鸭心

156/冬菇焖鸭心

软熘鸭心

翡翠鸭心

157/火爆鸭心

腌腊鸭心

鸭心炖土豆

氽鸭心花

158 鸭血

160/荠菜鸭血羹

沙锅鸭血臭豆腐

鸡鸭血汤

161/泡椒鸭血

红白豆腐烩肥肠

豆腐烩鸭血

香辣鸭血

162 鸭肫

164/菊花鸭肫

清炸鸭肫

盐水鸭肫

大蒜烧鸭肫



第3章

鹅 肉



GOOSE

166 鹅

168/大鹅焖土豆

菠萝拼火鹅

韭菜炒鹅脯

白切肥鹅

花椒鹅块

169/天目笋干老鹅沙锅

云林鹅

金牌蒜香鹅翅

170/吴王贡鹅

百叶凤鹅煲

气锅酸菜鹅

171/潮汕卤鹅

醋熘鹅块

老鹅汤

松茸鹅肉块

172 鹅掌

174/三仙鹅掌

红掌清波

金蹼鸭信

175/当归鹅掌炖响螺

鲍汁鹅掌
卤水鹅掌
红烧鹅掌

176 鹅肠

178/豉椒炒鹅肠

芦笋爆鹅肠
酱爆鹅肠

第4章

鹌鹑·鸽子



QUAILS · PIGEONS

180 鹌鹑

182/荷叶鹌鹑片

煎鹌鹑

炸鹌鹑

183/笋干香鹌煲

火爆鹌鹑

冬笋鹌鹑

人参枸杞炖鹌鹑

五香鹌鹑

184 鸽子

186/南腿蒸乳鸽

茶树菇炖乳鸽

鸽粒双脆

187/茶香乳鸽

香菇乳鸽

人参乳鸽

黄芪枸杞炖鸽

188/炸烹乳鸽

花旗参蒸乳鸽

八宝糯米鸽

189/干锅乳鸽

党参乳鸽汤

酥皮焗乳鸽

巧手鱼香乳鸽

190/银芽炒鸽丝

啤酒乳鸽

淮山炖鸽

火爆乳鸽

两色乳鸽串

第5章

蛋类



EGGS

192 鸡蛋

194/糖醋煎蛋

椿芽烘蛋

水炒鸡蛋

虾仁拉丝蛋

七星鸡子

195/香炖奶蛋

鸡蛋布丁

黄埔炒蛋

炸熠鸡蛋

196/虎皮蛋

三鲜蒸蛋羹

鸳鸯蛋

197/虾仁涨蛋

蛋黄羹

高汤炖煎蛋

文楼涨蛋

198/杏仁蒸蛋

火腿跑蛋

神仙蛋

199/奶汁鸡蛋

油渣烘鸡蛋

甜味花羹

虾仁烘蛋

蛋煎牛骨髓

200/香包拉蛋卷

海鲜芙蓉蛋

鸡蛋炒尖椒

茶叶蛋

肉丝炒蛋

201/鱼腥草杏仁鸡蛋羹

烧鸡蛋

凉瓜煎蛋饼

番茄炒蛋

202/三色蒸蛋

水蛋蒸海参

蛋包虾仁

203/虾仁炖鸡蛋

榆钱鸡蛋汤

草菇鸡蛋汤

番茄煎蛋汤

204/菜薹荷包蛋

椿芽焖蛋



锦绣蒸蛋

205/苦瓜煎蛋

干贝炒蛋

熘蛋黄

青椒炒蛋

206/西红柿滑蛋

鸡蛋炒蒜薹

余芙蓉蛋

白米虾炒蛋

五香盐茶鸡蛋

207/龙莲鸡蛋汤

肉末蒸蛋

糟鸡蛋

木樨黄花

208 松花蛋

210/皮蛋豆花

皮蛋番茄汤

益阳子姜皮蛋

熘皮蛋

211/香熘松花

双椒拌松花

玛瑙拌豆腐

皮蛋豆腐

香辣皮蛋

212 鹌鹑蛋

214/水晶鹌鹑蛋

月映珊瑚

浓汁鹌鹑蛋

215/银耳鹌鹑蛋汤

鸡蓉鹌鹑蛋

茄汁鹌鹑蛋

金银滚滚来

216 鸽蛋

218/凤尾鸽蛋

桃仁鸽蛋

锅贴鸽蛋

219/三色鸽蛋

鸽蛋汤

清汤竹荪炖鸽蛋

面包桃鸽蛋



220 咸鸭蛋

222/还原蛋

咸蛋黄炒冬瓜

咸蛋酸冬瓜

蕉香爆竹

蛋黄烧黄爪

223/咸蛋黄扒油菜

巧手赛螃蟹

蛋黄炖肉

咸蛋黄焗薯条

224/蛋黄松茸

咸蛋黄炒玉米

咸鸭蛋拌豆腐

咸蛋焗黄花蟹

第6章

豆制品

BEAN PRODUCTS

226 豆腐

228/肉片烧豆腐

金银豆腐

豆腐炒韭菜

木樨豆腐

干贝烩豆腐

229/春虾烧豆腐

豆腐箱

莲蓬豆腐

230/沙锅鱼头豆腐

嫩豆腐

白条虾仁烩豆腐

231/酿豆腐角

蚝油豆腐

特色蒸豆腐

油淋豆腐

232/鱼末肉粒豆腐煲

虾米豆腐羹

豆腐鱼片汤

椿香豆腐

干贝云丝豆腐汤

233/肉丝扒豆腐

桂花豆腐

青椒炒豆腐

鱼蓉腊肠蒸豆腐

234/卤豆腐

葫芦豆腐

鸡腰豆腐

235/宫保生仁豆腐

煎炒豆腐

爆炒水磨豆腐

文思豆腐

236/脆皮豆腐

黑木耳豆腐汤

香油豆腐

雪菜日本豆腐

八宝豆腐

237/鲜虾烩豆腐

海鲜浸酿豆腐

开口豆腐

238/嫩豆腐

金箱豆腐汤

水煮豆腐

239/御膳嫩豆腐

七彩豆腐

柠檬豆腐

毛豆粒豆腐汤

240/沙锅老豆腐

葫芦烧豆腐

软烧豆腐



虾酱茼蒿炒豆腐
红烧豆腐丸子
241/蘑菇炖豆腐
麻酱豆腐
葱花鸡蛋豆腐
葱烧豆腐
242/四喜豆腐煲
白玉豆腐汤
四喜豆腐盒
243/油焖豆腐
牛奶炖豆腐
挂霜豆腐
烩豆腐丁
244/宫保豆腐丁
南煎豆腐
凤阳酿豆腐
245/寿桃豆腐
猪肉末豆腐
双鲜豆腐
芙蓉豆腐角
246/蛋黄熘豆腐
炭烧豆腐
凉拌豆腐
农家豆腐
海米烧豆腐
247/一品豆腐羹
梅干菜蒸豆腐
家常豆腐
香菇木耳豆腐汤

248/葱油豆腐
三色豆腐羹
麻婆豆腐
249/糖醋豆腐丸子
荠菜豆腐羹
蛋黄豆腐煲
虾姑豆腐
250/回锅豆腐
素炒辣豆丁
鸡蓉豆腐
251/水熘豆腐
荠菜炒豆腐
朱砂豆腐
银鱼熘豆腐
252/箱子豆腐
港式小豆腐
鱼子焖豆腐
253/香菇烧豆腐
炒桂花豆腐
香菇木耳豆腐汤
蟹子雪菜豆腐
254/午餐肉豆腐
金牌豆腐
霸王豆腐
粉蒸豆腐
骨汤烩豆腐
255/豆腐烧白菜
松花小豆腐
芦笋鲜虾豆腐

平桥豆腐
256/西红柿熘豆腐
鳊鱼钻豆腐
脆皮虾仁豆腐
257/什锦豆腐羹
肉松拌豆腐
海皇豆腐
三鲜豆腐



258 冻豆腐

260/什锦冻豆腐
黑白冻豆腐
肉末冻豆腐
261/烧冻豆腐
冻豆腐煮火锅
鲜贝烧冻豆腐
家常焖冻豆腐

262 豆腐皮

264/尖椒炒腐皮
腐皮三鲜
鲜虾腐皮卷
265/腐皮罗汉卷

腐皮韭黄卷

炒豆腐皮

酸辣豆皮汤

羊杂炖豆腐皮

266/青菜炒豆腐皮

五香豆腐皮

腐皮肉卷

267/素鸡

腐皮鸡毛菜

炒豆腐皮

素烧鸭

268 豆腐干

270/香干雪菜炒冬笋

碧玉金砖

卤兰花干

271/芹菜炒豆干

香干马兰头

烩豆干

西芹拌香干

272/豆腐干炒豇豆

葱烧豆干

香干药芹

洋葱炒豆干

金丝豆腐干

273/香干榨菜炒肉丝

酒香豆干

五味干丝

兰花豆干

274/五香干子

卤豆腐干

大煮干丝

275/酱豆腐干

豆干炒肉丝

烫干丝

鱼香豆腐干

276 粉皮

278/粉皮拌鸡丝

香菜粉皮

粉皮鲫鱼

什锦凉粉

鲜冬菇粉皮

279/粉皮炒猪肝

粉皮鱼头

肉丝拉皮

280 粉丝

282/银粉牛肉丝

芥末粉丝菜

银黄素翅

283/绿豆芽拌粉丝

海带粉丝

粉丝汤

蟹粉银丝

284 腐竹

286/椒油腐竹

蘑菇烩腐竹

腐竹蛤蜊汤

鲜蘑腐竹

沙锅腐竹

287/腐竹烧肚尖

甘笋腐竹煨蘑菇

肉片烧腐竹



