

SHIRITONG CONGSHU

十日通丛书

鸡鸭肉菜巧做

十日通

张哲普 主编



京

社

鸡鸭肉菜巧做十日通

张哲普 主编

王心义 杜 岗 张元元 编著
张 青 张 戈 张 育

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭肉菜巧做十日通/张哲普主编. - 北京: 京华出版社,
1999.8

ISBN 7-80600-394-0

I. 鸡… II. 张… III. 荤菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 45554 号

鸡鸭肉菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑: 孔 盈 责任校对: 晶 华

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 孙 岩

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

国务院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787 × 1092 毫米 32 开 5.375 印张 110 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80600 - 394 - 0/Z · 7 定价: 6.80 元

前 言

十日通烹饪系列丛书，是由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共 12 种组成。每种书的内容，都具有一定的知识性和实用性，每种书中既有传统菜，又有时兴的创新菜，能使广大读者学到很多烹饪的技能，是当前我国家庭中最为实用的一套丛书。

本书分十日课程，讲述了鸡鸭肉菜肴的制作过程，鸡鸭肉菜肴的基本知识，鸡鸭肉的类型及品种，鸡鸭肉的营养与保健。本书还重点讲解了鸡鸭肉的分档取料部位，哪个部位叫什么名称，适合做什么菜，用哪种烹调方法做得更好吃。要想做出一手好的鸡鸭肉菜，就必须熟悉和了解鸡鸭肉的分档部位，懂得了鸡鸭肉的分档部位知识，这样才能烧出一手好的鸡鸭肉菜。同时，还讲解了菜肴的配料，菜肴的烹调工艺，以及炸、炒、爆、熘、烧、煎、烤、蒸、焖、氽、涮、烩、炖、卤、酱、酥、冻的制作方法，任你选择学习。

本书通俗易懂，并附有鸡鸭肉分档部位取料图，读者一看即懂，一学就会，是广大家庭制作鸡鸭菜的好参谋，是不

可多得的一本好工具书。

本书不但适合广大家庭主妇使用，也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的一本好教科书，特别是初学厨师，更为适合使用。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，望广大读者提出宝贵的意见，我们深表谢意。

作 者

目 录

第一日课程 鸡鸭肉的基本知识	(1)
一、鸡肉的概况	(1)
二、鸭肉的概况	(10)
第二日课程 鸡鸭肉分档初步加工与配菜	(19)
一、鸡鸭肉初步加工	(19)
二、菜肴的配料	(24)
第三日课程 菜肴的烹调方法	(32)
一、炒爆熘炸烹的烹调方法	(33)
二、煎焗贴烧煨的烹调方法	(42)
三、煮炖煨焖熬的烹调方法	(47)
四、氽涮烩扒蒸的烹调方法	(49)
第四日课程 炒炸爆菜肴的制作	(53)
一、炒菜制法	(53)
(一) 鸡肉制作	(53)
炒生鸡丝	(53)
宫保鸡丁	(54)
炒辣子鸡丁	(55)
生炒鸡片	(56)

番茄鸡丁	(57)
(二) 鸭肉制作	(58)
滑炒鸭丝	(58)
生炒鸭肫片	(59)
炒野鸭片	(60)
炒辣子鸭丁	(60)
二、炸菜制法	(61)
(一) 鸡肉制作	(61)
炸脆皮鸡	(61)
油淋笋鸡	(62)
炸八块	(63)
炸纸包鸡	(64)
炸鸡千	(65)
(二) 鸭肉制作	(66)
炸鸭肝卷	(66)
油浇全鸭	(67)
炸鸭肝	(68)
三、爆菜制法	(69)
(一) 鸡肉制作	(69)
宫爆鸡丁	(69)
芡爆鸡片	(70)
酱爆鸡丁	(70)
(二) 鸭肉制作	(71)
油爆鸭丁	(71)
芡爆鸭肠	(72)
盐爆鸭肫花	(73)

第五日课程 煨烧菜肴的制作	(74)
一、煨菜制法	(74)
(一) 鸡肉制作	(74)
煨生鸡脯肉	(74)
煨笋鸡丁	(75)
煨仔鸡	(76)
煨鸡卷	(77)
(二) 鸭肉制作	(78)
煨鸭肝	(78)
软煨鸭心	(79)
煨鲜蘑鸭掌	(80)
滑煨鸭肝	(80)
二、烧菜制法	(81)
(一) 鸡肉制作	(81)
红烧鸡块	(81)
烧笋鸡	(82)
红烧栗子鸡	(83)
红烧酥鸡腿	(84)
(二) 鸭肉制作	(85)
烧鸭肝	(85)
烧鸭肫	(86)
烧鸭块	(86)
锅烧鸭	(87)

第六日课程 煎烤菜肴的制作	(89)
----------------------------	-------------

一、煎菜制法	(89)
--------------	------

(一) 鸡肉制作	(89)
煎雏鸡肉	(89)
锅煎鸡脯肉	(90)
煎鸡腿	(91)
生煎鸡翅	(91)
(二) 鸭肉制作	(92)
生煎鸭脯	(92)
煎软鸭	(93)
煎鸭肝串	(94)
煎柱侯大鸭	(95)
二、烤菜制法	(96)
(一) 鸡肉制作	(96)
烤油鸡	(96)
烤苹果鸡	(96)
明烤竹节鸡	(97)
奶油烤鸡脯	(98)
(二) 鸭肉制作	(99)
烤鸭	(99)
浇汁烤鸭	(100)
烤野鸭	(101)
家常烤鸭	(102)
 第七日课程 蒸焖菜肴的制作	(103)
一、蒸菜制法	(103)
(一) 鸡肉制作	(103)
清蒸鸡	(103)

清蒸鸡块丸子	(104)
酒蒸童母鸡	(104)
蒸全鸡	(105)
元蘑蒸鸡	(106)
(二) 鸭肉制作	(106)
清蒸全鸭	(106)
蒸鸭卷	(107)
清蒸八宝鸭	(108)
干蒸鸭	(109)
清蒸炉鸭	(110)
二、焖菜制法	(111)
(一) 鸡肉制作	(111)
黄焖鸡块	(111)
红焖鸡	(112)
黄焖鸡	(112)
焖栗子鸡块	(113)
(二) 鸭肉制作	(114)
黄焖大鸭	(114)
红焖鸭块	(115)
锅焖仔鸭	(116)
三冬焖全鸭	(117)
第八日课程 余涮菜肴的制作	(118)
一、余菜制法	(118)
(一) 鸡肉制作	(118)
余竹笋鸡片	(118)

余仔鸡	(119)
余龙凤丝	(120)
余枸杞鸡片	(120)
(二) 鸭肉制作	(121)
余鸭肝	(121)
余鸭羹汤	(122)
余鸭片	(123)
清汤余鸭舌	(123)
二、涮菜制法	(124)
(一) 鸡肉制作	(124)
鸡脯肉涮锅	(124)
涮山鸡肉	(125)
涮鸡肝	(126)
涮鸡肫	(127)
(二) 鸭肉制作	(128)
大涮鸭脯肉	(128)
野鸭涮锅	(128)
涮菊花鸭	(129)
鸭肉涮三冬	(130)
 第九日课程 烩炖煮菜肴的制作	(132)
一、烩菜制法	(132)
(一) 鸡肉制作	(132)
烩鸡翅	(132)
烩鸡丝	(133)
烩蘑菇鸡柳	(133)

烩鸡杂	(134)
(二) 鸭肉制作	(135)
烩鸭四宝	(135)
烩鸭片	(136)
烩鸭掌	(137)
烩鸭莲子	(137)
二、炖菜制法	(138)
(一) 鸡肉制作	(138)
清炖鸡	(138)
香菇炖鸡	(139)
清炖虫草鸡	(139)
砂锅炖鸡块	(140)
(二) 鸭肉制作	(141)
清炖鸭块	(141)
清炖鸭掌	(142)
清炖全鸭	(142)
砂锅炖鸭	(143)
 第十日课程 酱卤冻菜肴的制作	(145)
一、酱菜制法	(145)
(一) 鸡肉制作	(145)
酱鸡块	(145)
酱鸡	(146)
五香酱鸡	(147)
怪味鸡	(147)
(二) 鸭肉制作	(148)

酱鸭	(148)
酱爆鸭丁	(149)
时菜酱鸭	(150)
二、卤菜制法	(151)
(一) 鸡肉制作	(151)
卤鸡	(151)
卤熏香鸡	(151)
五香卤鸡	(152)
(二) 鸭肉制作	(153)
卤鸭	(153)
美味卤鸭	(153)
红卤鸭	(154)
红曲卤鸭	(155)
三、冻菜制法	(156)
(一) 鸡肉制作	(156)
五香冻鸡	(156)
水晶鸡	(157)
冻鸡	(157)
(二) 鸭肉制作	(158)
冰冻鸭方	(158)
水晶鸭舌	(159)
水晶鸭脯	(160)

第一日课程

鸡鸭肉的基本知识

一、鸡肉的概况

鸡 也称“烛夜”“蜀”“翰音”“钻篱菜”。禽类烹饪原料。属鸟纲鸡形目雉科原鸡属。现在广泛饲养的家鸡起源于红色原鸡、蓝喉原鸡、灰原鸡和绿原鸡。一般认为红色原鸡为现代家鸡的祖先，主要分布于中国云南、广西南部、广东、海南及印度，东南亚一带也有分布。中国是世界上最早驯养鸡的国家，其历史可上溯到公元前 2500 年的新石器时期，在历代的古籍中都有记载。

1. 鸡的类型和品种

世界鸡的品种约有 100 多个，变种已达 300 多个，但经济价值较高的仅有 10 多个。按产地，毛色及冠形可分为美国类的洛克鸡、亚洲类的狼山鸡、英国类的多金鸡、地中海类的来航鸡、欧洲大陆类的波兰鸡、以及观赏的斗鸡等。现代商品按用途可分为肉用、蛋用、肉蛋兼用、食药四大类。

(1) 肉用鸡

肉用鸡 有白羽、有色羽两种。白羽鸡生长较快，有色羽鸡肉质好。中国主要品种有九斤黄、狼山鸡、广东惠阳鸡、洛岛红鸡、白洛克鸡、白科尼什鸡等。

(2) 蛋用鸡

蛋用鸡 主要品种有来航鸡、仙居鸡等。

(3) 肉蛋兼用鸡

肉蛋兼用鸡 主要品种有上海浦东鸡、辽宁大骨鸡、山东寿光鸡、河南固始鸡及湖南桃源鸡等。

(4) 食药两用鸡

食药两用鸡 主要品种有江西泰和县的乌骨鸡。

附乌骨鸡 乌骨鸡 属鸟纲鸡形目雉科原鸡属，为珍贵的药用鸡。又称泰和鸡、武山鸡、丝毛鸡、竹丝鸡、药鸡、乌鸡。全身羽毛雪白、反卷、呈丝状。体小，雄重1~1.25千克，雌重0.75千克，古人归纳其外貌特征计有“十全”：紫冠(复冠)、缨冠(毛冠)、绿耳、有须、五爪、毛脚、丝毛、乌皮、乌骨、乌肉。且眼、喙、内脏、脂肪均为黑色。乌鸡既是药用鸡也是观赏鸡、食用鸡。清乾隆时曾列为贡品，为江西泰和县之特产。

乌骨鸡味鲜美甘甜，烹调应用同一般家鸡。江西名菜有清炖武山鸡等。

(5) 野鸡

野鸡 野味类烹饪原料。属鸟纲鸡形目雉科。又称“雉”“雉鸡”“山鸡”。中国分布最广的为环颈雄。雄鸡体长0.9米，羽毛华丽，颈下有一显著的白色环纹。足后具距。雌鸡形体较小，尾也较短，无距，全体景砂褐色，具斑。喜栖于蔓生草莽的丘陵中，冬时迁至山脚草原及田野间。以谷类、浆果、种子和昆虫为食。喜走而不能久飞，繁殖时营巢于地面。其肉味鲜美，胸部肌肉发达，冬季较肥。

野鸡的烹调应用同家鸡一样，除整鸡烹制外，还可批片、切丝、切丁、剞花、剞块及至斩茸为馅，野鸡脯做菜鲜嫩无比，肉质持水性和爽口性均较好，最宜炒、熘，能体现

出蛭味飞禽的鲜和嫩，也可炸、爆、烹、煎、贴、炖、煨、煮、烧、烤、卤等。名菜有：江苏的豆苗山鸡片等。

2. 鸡的区别

(1) 老鸡

老鸡 2年以上的鸡，均称为“老鸡”。肉质较老，宜于较长时加热烹调，如炖、煮、焖、煨等，或作卤味，最宜炖汤。老母鸡常选作滋补食品。

(2) 仔鸡

仔鸡 也称“荆”“笋鸡”“雏鸡”。俗称“童子鸡”。肉质较一般鸡为细嫩，常用于快速加热成菜，宜炒、炸、熘、煎等烹调方法。脯肉多作鸡片、鸡丝、鸡丁原料。各地对仔鸡的标准不一，一般为不足1年、不过500克、雌鸡未生蛋者、雄鸡未打鸣者均为仔鸡。

(3) 新鸡

新鸡 一般为1~2年的鸡。肉质较嫩，可供出肉后加工成丁、片、丝等，宜于爆、炒、熘以及氽、涮等烹调方法。制作凉盘，风味更佳，且宜选作风鸡原料。

(4) 公鸡

公鸡 也称“鸡男”“雄鸡”。俗称“鸡公”。肉质较母鸡略粗，常用于红烧、卤制、风制等。

(5) 母鸡

母鸡 俗称“鸡婆”。肉质较细，宜于作汤或整炖食，民间视为滋补食品，宜于病后、产后及身体虚弱者。

(6) 阉鸡

阉鸡 也称“嫩鸡”。阉割过的鸡，肉质较一般鸡为肥

美。

(7) 钻篱菜

钻篱菜 佛家对鸡的称呼。“僧谓……鸡为钻篱菜”。

3. 鸡肉的分档取料部位

鸡肉味鲜美，为我国烹饪运用最为广泛、最充分的原料之一。老鸡、仔鸡、雌鸡、雄鸡、阉鸡各有所用；鸡脑、鸡舌、鸡翼、鸡爪、鸡内脏均可入烹。可做主料也可做配料，可做任何加工，宜于任何烹调方法，适应任何调味。大菜小吃，热饌凉盘，无不适用；还可以吊汤；并能腌、风、糟、卤，以供久贮或远携。所提供的菜式、菜品极多，为宴席所必选，为家常所习用。

要想做得一手好的鸡肉菜肴，首先要了解鸡肉的分档取料部位，哪个部位适合做什么样的菜，用哪种烹调方法，才能做出好的美味佳肴来（见图1）。

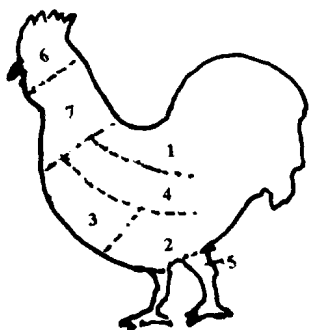


图1 鸡肉分档取料示意图

1. 鸡脊背 2. 鸡肥肉 3. 鸡胸脯肉 4. 鸡翅膀
5. 鸡爪 6. 鸡头 7. 鸡颈