



生鲜超市  
细节指南

禽蛋豆制品

# 家常菜

张奔腾 张恩来 © 主编

超值¥26.80  
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禽蛋豆制品家常菜 / 张奔腾, 张恩来主编. -- 长春:  
吉林科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5384-5072-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第238702号



---

主 编 张奔腾 张恩来  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 车 强 赵 渤  
封面设计 张 跃  
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌  
林 凡 汪 润 齐海红 郑 琪  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 16  
印 数 1—10000册  
版 次 2011年2月第1版  
印 次 2011年2月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85629318 85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5072-9  
定 价 26.80元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



**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** 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入研究、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: [chefzhang@gmail.com](mailto:chefzhang@gmail.com)

[chefchang@sina.com](mailto:chefchang@sina.com)



主 编: 张奔腾 张恩来  
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚  
摄 影: 杨跃祥



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。

本套图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。本系列图书分为“蔬菜食用菌家常菜”、“猪牛羊肉家常菜”、“禽蛋豆制品家常菜”、“鱼虾蟹贝家常菜”，以160余种家庭常用的食材为构架，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、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5~22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1500余款菜例，并且针对经典菜例，加以分步图解，让您易学易懂、一看就会。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，使您的生活更加快乐安逸！

## 前言

中国烹饪大师

张华腾

Foreword

禽蛋豆制品

家常菜

**禽类面面观 10**

- 禽类的营养价值 ..... 10
- 圈养家禽与散养家禽的区别 ..... 10
- 识别活禽质量的窍门 ..... 10
- 识别光禽质量的窍门 ..... 11
- 识别冻禽质量的窍门 ..... 11
- 禽类宰杀步骤 ..... 11
- 禽类褪毛小窍门 ..... 11
- 禽类开膛的方法 ..... 11
- 整禽去骨的方法 ..... 12
- 禽类的主要部位及烹调特点 ..... 12
- 禽类选购需谨慎 ..... 13
- 禽老嫩肥巧鉴别 ..... 13
- 宰杀时间巧鉴别 ..... 13
- 禽肉除血防腥的技巧 ..... 13
- 沙锅炖禽营养高 ..... 13
- 烧烤类禽肉不宜常食 ..... 13

**鸡肉的烹饪知识 14**

- 土鸡·肉鸡·子鸡·母鸡 ..... 14
- 公鸡、母鸡食疗各不同 ..... 14
- 去鸡肉腥味的技巧 ..... 15
- 鸡肉与鸡汤的比较 ..... 15
- 炖鸡的技巧 ..... 15
- 切鸡肉的窍门 ..... 15
- 为什么鸡尖不能吃 ..... 15
- 炸鸡肉的技巧 ..... 15
- 炖老鸡肉的技巧 ..... 16
- 用啤酒烧鸡味美的技巧 ..... 16
- 烹调鲜鸡放花椒大料的技巧 ..... 16
- 快速炖鸡的技巧 ..... 16
- 炖鸡脱骨的技巧 ..... 16

- 炸鸡排的技巧 ..... 16
- 蒸鸡的技巧 ..... 16
- 鉴别鸡肉生熟的窍门 ..... 16
- 鸡汤不放盐味道不清鲜 ..... 16
- 洗鸡肫的窍门 ..... 16
- 煮白斩鸡的技巧 ..... 17
- 老母鸡吊汤的技巧 ..... 17
- 鸡汤进补并非人人皆宜 ..... 17
- 鸡肉比畜肉更鲜嫩 ..... 17
- 产妇不宜食用炖老母鸡 ..... 17

**鸭肉的烹饪知识 18**

- 鸭子选购有窍门 ..... 18
- 拔鸭毛的诀窍 ..... 18
- 多吃点鸭肉好 ..... 18
- 选购填鸭的窍门 ..... 19
- 选购板鸭的窍门 ..... 19
- 洗洁精快速拔鸭毛的技巧 ..... 19
- 去鸭腥味的技巧 ..... 19
- 炖老鸭肉的技巧 ..... 19
- 美味烤鸭加热法 ..... 19
- 煮板鸭的技巧 ..... 19
- 不应常食烟熏和烘烤鸭肉 ..... 19

**鹅肉的烹饪知识 20**

- 鹅肉的选购窍门 ..... 20
- 去鹅毛的窍门 ..... 20
- 鹅肉的保鲜与储存 ..... 20
- 鹅肉的营养功效 ..... 21
- 食用鹅肉的禁忌 ..... 21
- 鹅肠的选购及处理 ..... 21
- 中医食疗小偏方 ..... 21

鹅肝——人体保健佳品 ..... 21

**蛋类的烹饪知识 22**

- 土鸡蛋和鸡场蛋的不同 ..... 22
- 吃鸡蛋学问多 ..... 22
- 6种鸡蛋吃不得 ..... 23
- 蒸煮鸡蛋营养价值高 ..... 23
- 煮鸡蛋的小窍门 ..... 23
- 巧切白煮蛋3法 ..... 24
- 煮鸡蛋不宜用凉水冷却 ..... 24
- 煮蛋不熟危害大 ..... 24
- 巧煮裂纹咸鸭蛋 ..... 24
- 蛋羹蒸制小窍门 ..... 24
- 炒鸡蛋的技巧 ..... 25
- 炒鸡蛋不放味精的技巧 ..... 25
- 煮荷包蛋的技巧 ..... 25
- 煎荷包蛋的技巧 ..... 25
- 煮茶蛋的技巧 ..... 25
- 巧切松花蛋 ..... 25
- 快速加工咸蛋的窍门 ..... 25

**豆制品的烹饪知识 26**

- 豆制品的放心选购 ..... 26
- 豆腐巧贮存 ..... 26
- 豆制品的食疗功效 ..... 27
- 传统豆腐营养佳 ..... 27
- 洗豆腐不碎的窍门 ..... 28
- 除豆腐泔水味的窍门 ..... 28
- 除豆腐豆腥气的窍门 ..... 28
- 豆腐巧搭配, 营养更丰富 ..... 28
- 炒豆腐的技巧 ..... 28
- 豆制品虽好, 但不可多吃 ..... 28

# 鸡肉

## PART 1



### ★ 整鸡

香脆炸鸡	31
雉羹	32
白果蒸鸡	33
怪味鸡块	33
干蒸芦笋鸡	34
烤小雏鸡	34
清蒸人参鸡	35
口水童子鸡	36
德州扒鸡	37
菠菜鸡煲	37
沙锅鸡	38
蘑菇炖鸡	38
芋头烧鸡	39

### ★ 鸡胸肉

炒鸡米	41
绣球燕菜汤	42
鸡脯松花卷	43
沙茶炒鸡丝	43
鸡丝蜇头汤	44
龙井鸡片汤	44
油爆鸡丁	45
芫爆鸡丝	46
酱爆鸡丁	47
棒棒鸡丝	47
珍珠银耳汤	48
宫保鸡丁	48
金针菇炒鸡丝	49
莲子炒子鸡	50



莴笋炒鸡片	51
豌豆鸡丝汤	51
三丝汤	52
鸡丝银鱼汤	52
碎米鸡丁	53
核桃鸡条	54
玛瑙鸡片汤	55
腰果鸡丁	55

### ★ 鸡腿

柠檬鸡球	57
栗子烧鸡块	58
酱鸡腿	59
鱼香鸡茄煲	59
八大锤	60
桃花鸡腿	60
松花熏鸡腿	61
焦炸鸡腿	62
三丝糟鸡腿	63
麻辣鸡腿	63

### ★ 鸡翅

香酥鸡翅	65
香辣莴笋翅	66
风味炸鸡翅	67
纸包蒜香翅	67
红酒凤翅	68
粽香糯米翅	68
平菇凤翅汤	69
红烧凤翅	70
沙茶焖鸡翅	71
黄焖鸡翅	71

### ★ 鸡爪

五香凤爪	73
花生凤爪汤	74
花生红豆煲凤爪	75
腌泡凤爪	75
白云凤爪	76
原盅鸡爪翅	76
香菇鸡脚汤	77
牛肝菌鸡脚汤	78
蚝油凤爪	79
国药凤爪炖响螺	79

禽蛋豆制品

# 家常菜

## ★ 鸡 肝

盐水鸡肝	81
鲍汁酱鸡肝	81
红白鸡片	82
鸡肝扒油菜	82
爆炒鸡杂	83
炒鸡件	84
蛋包鸡肝	85
煎凤肝卷	85

## ★ 鸡 胗

大蒜烧鸡胗	87
香葱拌鸡胗	88
菊花鸡胗	89
胗心相伴	89
西芹鸡胗	90
红烧鸡胗	90
莴笋炒鸡胗	91

## ★ 乌 鸡

人参乌鸡汤	93
白果莲子乌鸡汤	94
山药枸杞炖乌鸡	95
丹参蒸乌鸡	95
乌鸡炖野菌	96
干蕨烧乌鸡	96



乌鸡当归汤	97
气锅乌鸡	98
雪莲炖乌鸡	98



## ★ 鸭

壮阳靓汤	101
酥香鸭块	102
荔荷大鸭	103
芋艿全鸭	103
三圆炖鸭	104
清汤虫草鸭	104
笋干老鸭煲	105
酒酿清蒸鸭子	106
肥鸭烧茄花	107
烧扒鸭条	107

## ★ 鸭胸肉

寿字鸭羹	109
竹笋烧鸭	110
鸭丁炒莲子	111
柠汁煎鸭脯	111
鸭肉蛋卷	112
老卤鸭脯	112
松子鸭羹	113

## ★ 鸭腿肉

柴把鸭	115
葱爆鸭块	116
双味鸭腿掌	117
荷叶鸭子	117

桂花鸭腿·····	118
水晶鸭腿·····	118
蛋黄鸭卷·····	119

## ★ 鸭 掌

掌上明珠·····	121
烩鸭掌·····	121
满堂金钱·····	122
鸭掌炒空心菜·····	122
芥末鸭掌·····	123

## ★ 鸭 舌

烩鸭舌·····	125
椒盐鸭舌·····	125
香卤鸭舌·····	126
酒糟鸭信·····	126
海带鸭舌汤·····	127

## ★ 鸭 心

翡翠鸭心·····	129
氽鸭心花·····	129
酱香鸭心·····	130
鸭心炖土豆·····	130
火爆鸭心·····	131

## ★ 鸭 血

沙锅鸭血臭豆腐·····	133
泡椒鸭血·····	133
豆腐烩鸭血·····	134
鸡鸭血汤·····	134
养心鸭血羹·····	135

## ★ 鸭 肠

青椒炒鸭肠·····	137
熏拌鸭肠·····	138
鸭肠烧豆腐·····	139
干烧鸭肠·····	139
芦笋爆鸭肠·····	140
香熏鸭肠·····	140
酱爆鸭肠·····	141

## ★ 鸭 肝

炒鸭肝·····	143
盐水鸭肝·····	144

雪花鸭肝·····	145
南煎鸭肝·····	145
黄焖鸭肝·····	146
首乌鸭肝汤·····	146



## ★ 鹅

笋干炖老鹅·····	149
菠萝拼火鹅·····	149
松茸炖鹅肉·····	150
白切肥鹅·····	150
大鹅焖土豆·····	151
沙锅酸菜鹅·····	152
潮汕酱卤鹅·····	153
百叶炖凤鹅·····	153

## ★ 鹅 掌

卤水鹅掌翅·····	155
三仙鹅掌·····	155
红掌清波·····	156
红烧鹅掌·····	156



## ★ 鹌 鹑

人参炖鹌鹑·····	159
炸鹌鹑·····	159
荷叶鹌鹑片·····	160
煎鹌鹑·····	160
笋干香鹌煲·····	161

## ★ 鸽 子

银芽炒鸽丝·····	163
茶香乳鸽·····	163
鸽粒双脆·····	164
脆皮乳鸽·····	164
茶树菇炖乳鸽·····	165

禽蛋豆制品

# 家常菜

花旗参蒸乳鸽	166	蛋黄松茸	186
南腿蒸乳鸽	166	咸蛋黄炒玉米	187
火爆乳鸽	167	蛋黄炒豆腐	188
党参乳鸽汤	168	蛋黄烧黄瓜	189
两色乳鸽串	168	还原蛋	189

## 蛋类 PART 5

### ★ 鸡蛋

杏仁鸡蛋羹	171
肉丝炒蛋	172
椿芽焖蛋	173
三色蒸蛋	173
锦绣蒸蛋	174
干贝无黄蛋汤	174
什锦蛋丁汤	175
木樨蒜薹	176
鸳鸯蛋	177
水蛋蒸海参	177
鸡蛋炒尖椒	178
白米虾炒蛋	178
西红柿炒鸡蛋	179
三鲜蒸蛋羹	180
榆钱鸡蛋汤	181
蛋煎牛骨髓	181

### ★ 咸鸭蛋

蛋黄炒梭蟹	183
清汤螃蟹蛋	184
蛋黄炖肉	185
巧手赛螃蟹	185
蛋黄山药	186

### ★ 松花蛋

香辣皮蛋	191
皮蛋豆花	192
子姜皮蛋	193
双椒拌皮蛋	193
皮蛋番茄汤	194
香熠松花	194
皮蛋瘦肉粥	195

### ★ 鹌鹑蛋

鸡蓉鹌鹑蛋	197
银耳鹌鹑蛋汤	197
金银滚滚来	198
月映珊瑚	198
香熏鹌鹑蛋	199
鹌鹑蛋桂耳汤	200
水晶鹌鹑蛋	201
浓汁鹌鹑蛋	201



## ★ 鸽 蛋

三色鸽蛋	203
面包桃鸽蛋	203
凤尾鸽蛋	204
银耳鸽蛋汤	204
蛭子鸽蛋竹荪汤	205
锅贴鸽蛋	206
鸽蛋鲍片汤	206



## ★ 豆 腐

莲蓬汤	209
什锦豆腐羹	210
煎炒豆腐	211
葱油豆腐	211
骨汤烩豆腐	212
软烧豆腐	212
宫保豆腐丁	213
虾酱茼蒿炒豆腐	214
葫芦烧豆腐	215
虾蛄烩豆腐	215
鲜虾墨鱼蒸豆腐	216
毛豆粒豆腐汤	216
水熘豆腐	217
盅馅汤	218
香菇木耳豆腐汤	219
银鱼熘豆腐	219
菊花豆腐汤	220
金箱豆腐汤	220
港式小豆腐	221

## ★ 冻豆腐

冻豆腐煮火锅	223
肉末冻豆腐	223
烧冻豆腐	224
什锦冻豆腐	224
肉片烧豆腐	225
家常焖冻豆腐	226

鲜贝烧冻豆腐	227
黑白冻豆腐	227

## ★ 豆腐皮

豆筋皮炒韭菜	229
豆筋肥肠煲	230
腐皮三鲜	231
腐皮鸡毛菜	231
素鸡	232
酸辣豆皮汤	232
尖椒干豆腐	233

## ★ 豆腐干

西芹拌香干	235
青菜炒干豆腐	236
大煮干丝	237
烩豆干	237
香干马兰头	238
芥菜拌香干	238
香干榨菜炒肉丝	239

## ★ 粉 皮

肉丝拉皮	241
粉皮拌鸡丝	242
粉皮炒猪肝	243
鲜冬菇粉皮	243

## ★ 粉 丝

芥末粉丝菜	245
粉丝炒梭蟹	246
蟹粉银丝	247
银丝鸭脯	247
绿豆芽拌粉丝	248
油豆腐粉丝汤	248
银丝黄鱼羹	249

## ★ 腐 竹

腐竹烧肚片	251
肉片烧腐竹	252
腐竹蛤蜊汤	253
甘笋腐竹煨蘑菇	253
椒油腐竹	254
鲜蘑腐竹	254
虾球腐竹炒时蔬	255

# 禽类面面观

Qinlei mianmiguang

禽类烹调原料也称食用鸟类原料，是指人类为了经济、饮食或其他目的而驯养的家禽（如鸡、鸭、鹅）和一些未被列入国家保护动物目录的野生鸟类的肉、蛋及其制品。

我国已经有三千多年的养禽历史，无论在家庭，还是在饮食业，家禽的消耗数量仅次于家畜类居第二位。禽肉含有人体所需的各种营养物质，特别是动物性蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等含量较高，而且做出的菜肴质地细嫩，口味鲜香，易于被人体消化吸收。

家常菜

## 禽类的营养价值

从烹调加工及可利用角度来看，禽体由肉、脂肪、筋和骨四部分组成。其主要营养成分包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水分等。

总体而言，禽类比畜肉营养价值高。首先，禽肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一。其次，脂肪含量低，禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，例如人体必需脂肪酸——亚油酸，易被人体消化吸收。此外，禽肉及内脏都含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E，特别是禽类的肝脏中维生素A的含量十分丰富。另外，禽类所含矿物质中以磷、铁含量较多。

## 识别活禽质量的窍门

- **冠、肉髯**：健康的活禽冠、肉髯色鲜红，冠直立，肉髯柔软。有病的活禽冠、肉髯呈紫色或暗红色，肿胀，有脓包或瘤状物。
- **眼睛**：健康的活禽眼睛圆而大，有神，眼球转动灵活。有病的活禽眼睛无神，紧闭或半闭流泪，眼圈周围有乳酪状分泌物。
- **嘴**：健康的活禽嘴紧闭，干燥。病禽嘴有黏液，并多挂在喙端上。
- **翅**：健康的活禽两翅紧贴禽体，羽毛紧覆整齐，有光泽。病禽两翅下垂，羽毛粗乱蓬松，无光泽，有污物。

## 圈养家禽与散养家禽的区别

目前市场上出售的禽类主要有圈养家禽与散养家禽两种。它们的质地、性味差异较大，烹调前必须根据菜肴的要求，认真地鉴别和选择。

圈养禽类的饲料单一，禽类活动少，生长期短，腥味少，脂肪多，皮薄脯大，肉质非常鲜嫩，出肉率比散养禽高15%左右，但不及散养的禽类味鲜，适合用炸、熘、烹、炒等烹调方法，是烹制速食菜肴的优良原料。

散养禽类的饲料复杂，生长期长，肌肉质地粗老，皮厚脯小，宰杀后皮肉褐红，不美观，但散养的禽类比圈养的味道纯正，非常适宜用烧、炖、煨等时间较长的烹调方法加工成菜。

- **嗦囊**：健康的活禽嗦囊内无气体、积水和积食。病禽嗦囊内膨胀有气体、肿大或积食发硬。
- **肛门**：健康的活禽肛门附近绒毛洁净干燥，肛门湿润、微红。病禽肛门附近绒毛有绿色或白色的粪便，肛门黏膜发炎，呈深红色。
- **胸肌**：健康的活禽胸肌丰满，有弹性，呈微红色。病禽胸肌消瘦，僵硬，呈深红色或暗红颜色。
- **腿爪**：健康禽腿爪壮而有力，行动自由。病禽行动无力，步伐不稳。

## 识别光禽质量的窍门

●**喙**：新鲜光禽喙有光泽，干燥，无黏液。变质的光禽喙无光泽，潮湿、有黏液。

●**口腔**：新鲜的光禽口腔黏膜呈淡玫瑰色，有光泽，洁净，无异味。变质的光禽口腔黏膜呈灰色，带有斑点，有腐败气味。

●**眼睛**：新鲜的光禽眼睛明亮，并充满整个眼窝。变质的光禽眼睛污浊，眼球下陷。

●**皮肤**：新鲜的光禽皮肤上的毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味。变质的光禽皮肤上毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发黏、色暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐败气味。

●**脂肪**：新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味。变质的光禽脂肪发灰，有时发绿，潮湿发黏，有腐败气味。

●**肌肉**：新鲜的光禽肌肉结实，有弹性、有光泽，颈、腿部肌肉呈玫瑰红色。变质的光禽肌肉松弛，湿润发黏，色质暗红，发灰，有腐败味。

## 禽类宰杀步骤

### ●准备

宰杀禽类(鸡、鸭、鹅等)前，应先准备好一个小碗，碗内放少许盐及清水。

### ●宰杀

用左手中指以下三指握住禽爪，将禽颈弯转，用左手大拇指和示指紧紧捏牢，再用右手拔去少许颈毛后，操刀割断气管和血管，然后

## 识别冻禽质量的窍门

新鲜冻禽肉解冻前，母禽和较肥的禽皮色乳黄，而公禽、新禽和瘦禽皮色微红；解冻后母禽和较肥的禽能保持原来的光泽；而公禽、新禽与瘦禽微红色减退，变为黄白色，切面干燥，肌肉微红。

变质冻禽肉有两种情况：一种是冷冻前禽肉已变质；另一种是解冻后气温较高，耽搁时间较长引起禽肉变质。变质的冻禽肉内外表呈灰白色，发粘，并有不正常气味，严重变质时，禽的皮肤呈青灰色，粘滑，放血刀口呈灰黑色，肉质松软，无弹性。变质冻禽肉不可食用。



用右手握住禽头，左手握住禽爪使禽身下倾，使禽血流入小碗内。放完血后，用筷子调和一下，静置至禽血凝固。

### ●关键

宰杀禽类的关键在于割断其气管和血管。气管不断，禽类就不能致死；血管不断，禽血流不尽，会影响禽肉的颜色和质量。

## 禽类褪毛小窍门

褪毛的时机要适宜，应在宰杀家禽后，确实死透10分钟左右褪毛为宜。

烫褪禽毛时要根据家禽的品种，老嫩程度、大小，以及季节变化等情况，准确地掌握水温 and 烫毛时间。一般水温，鸡为60℃~70℃，鸭、鹅为70℃~80℃以上；烫毛的时间以能够轻易拔掉羽毛而不破损皮肤为度，通常为3~5分钟。如水温过高或烫毛时间过长，都可能引起体表脂肪溶解，肌肉蛋白质凝固，皮肤变得紧而脆，失去原有的韧性，表皮破裂等不良情况。

## 禽类开膛的方法

褪毛后的禽类需要经过开膛处理，才能加工成菜。开膛的方法要视烹调的需要而定，一般禽类开膛的方法有膛开、肋开、脊开3种。

膛开是先在禽类颈部与脊椎椎骨之间开一刀口，取出食包(嗉子)，再在肛门与腹部之间开一长约7厘米的刀口，轻轻拉出内脏并洗净即可；肋开是在禽类的翅膀下开一小口，拉出内脏并洗净；脊开是从禽类的脊椎处破骨而开。

## 整禽去骨的方法

- 1.禽类羽毛洗净,先在头颈处两翅肩的中间地方,沿着颈骨直划一刀,再将颈部的皮划开一个7厘米长的口,用手把皮肉拨开,拉出颈骨,并用刀尖在靠近禽头处将颈骨折断。
- 2.从颈头刀口处将禽皮翻开,把禽头以下连皮带肉缓缓向下翻剥至两膀的关节露出,用刀尖将关节的筋膜割断,使翅膀骨与禽身骨脱离,将翅膀骨抽出。
- 3.翅膀骨取出后,一手抓住禽颈,一手按住禽胸部的尖骨,将其往里按(避免向下翻剥时骨头将禽皮划破),将禽的皮肉继续向下翻剥,并

用刀将禽皮与禽骨轻轻剥离。

- 4.剥到禽腿部时,将两腿和背部翻开,使大腿关节露出,用刀将关节的筋割断(不能割破尾部的皮),这时禽身骨骼已与禽肉分离,可将骨骼(包括内脏)全部取出。
- 5.最后将小腿近上关节部位和近下关节部位皮割开,抽出小腿骨,然后再把小腿上关节开口处的皮肉向大腿上翻,使大腿骨露出肉外,将大腿骨筋切断,右手用刀刮骨,左手用力拉出。至此,禽类的骨骼全脱出,将禽皮翻转朝内,用清水冲洗干净,形体上保持完整即成。

## 禽类的主要部位及烹调特点

禽体不同的部位,其品质特点有所不同,所适宜的烹调方法也不同。在饮食行业,禽类除了可整用外,还可分割为头部、颈部、脊背、翅膀、胸脯、腿部、爪趾等7个部位。此外禽体的一些内脏(如肠、肝、心等)、血液、油脂等也是很好的烹调原料。

### ●头部

禽的头部皮多肉少,含胶原蛋白丰富,在烹调中主要用于烹制汤菜,此外还可用卤、酱、烧、烤等方法。此外禽舌质地鲜嫩,在烹调加工时去掉其角质化的黏膜上皮,可用烩、卤等方法制作菜肴食用。

筋多,含有比较丰富的胶原蛋白,制熟后可产生黏性,别有风味,适合用卤、酱、烧、制汤等烹调方法,或者煮熟拆骨后用于凉拌等。

### ●胸脯

胸脯是禽体最厚、最大的一块肉,其肉质鲜嫩,可以进行多种刀工处理,如丝、片、条、块等,适用于多种烹调方法,也可用于火锅、小吃、点心等的制作,是禽类用途最为广泛的部位。在胸脯肉紧贴胸骨的两侧还各有一条肌肉,又称里脊肉,为禽体全身最嫩部分,其应用同胸脯。

### ●颈部

禽体颈部皮下脂肪较为丰富,肉虽少但细嫩,烹调加工时要先将淋巴、食管、气管等去除干净,再用煮、卤、酱、烧、炸等方法制作菜肴食用。

### ●腿部

禽腿组织结构比较结实有弹性,整只可以用炸、烧、扒、焖等方法制作各种菜肴,也可去骨取肉后切成丁、条等形状,可用炒、爆、烩、炸等烹调方法制作菜肴。

### ●脊背

禽类脊背骨多肉少,瘦者几乎没肉,只紧紧地包有一层皮,而肥者在肉与皮之间夹杂一层较厚的脂肪,在烹调中主要用于制汤或用烧、炖等方法。

### ●翅膀

翅膀一般皮多肉少,其肉骨比例依禽的品种和膘情等因素而有所不同,在烹调中可带骨采用煮、烧、炸、蒸、酱、熏等烹调方法制作菜肴,或者抽去骨填入其他原料烹制。

### ●爪趾

爪趾为禽膝关节以下的部分,有些禽类,如肉鸡、鸭子等,其爪趾部分比较发达,皮厚



## 禽类选购需谨慎

有些不法商贩，为了牟取暴利，在出售的各种禽类中做手脚，损害消费者的利益。对禽类做手脚主要体现在3个方面，即灌水、塞肫、死禽当活禽出售，大家在选购时可从以下几点加以鉴别：

### ●塞肫家禽

检查活禽是否塞肫，可察看活禽肫(嗉子)是否歪斜肿胀。如果用手捏摸感觉有颗粒状的内容物，则可能是事先塞的稻谷、玉米、粗沙等物，如果捏上去感到软乎乎的，沉甸甸下垂，禽精神不振，则禽肫内塞的多是米饭、泥沙等浓稠杂物。

### ●健禽肉与死禽肉

健禽肉的切口不整齐，放血良好，切口周围组织有被血液浸润现象；禽体表皮色泽微红，具有光泽，皮肤微干而紧缩，脂肪呈白色或淡黄色。死禽肉的切口平整，放血不良，切口周围组织无被血液浸润现象并呈暗红色。另外死禽肉的表皮呈暗红色或微青紫色，有死斑，无光泽，而脂肪呈淡黄色或红色，血管中淤存有暗紫红色血液。

### ●灌水家禽

检查禽腹内是否灌水，可用手捏摸禽的两翅骨下。若不觉得肥壮而是有滑动感，则多是用针筒注射了水。另外灌注水量较多的禽类多半不能站立，只能蹲着不动，由此亦可参考鉴别。

## 禽老嫩肥巧鉴别

●后蹬：后蹬大且坚硬是老禽。

●刀骨：刀骨肋软的是嫩禽。

●胸脯：胸脯丰满的是肥禽。

## 宰杀时间巧鉴别

表面光滑带油皮，说明宰杀的时间不长；表面无光、萎缩，说明宰杀的时间很长。

## 禽肉除血防腥的技巧

宰杀的鸡、鸭若尚未放净血，烧煮后肉色发黑，并有腥味。对此，只要用清水浸漂至白净再烹制即可。



## 沙锅炖禽营养高

家庭中有时为了方便、快捷，使用高压锅炖制家禽，虽然不到半小时连骨头都能炖碎了，可是吃起来不够鲜香。因为高压锅有高压和高温双重作用，尽管禽类很快炖熟了，但由于时间过短，食物中的氨基酸、肌苷等有鲜味的物质很少溶解于汤中，来不及散发应有的香味。另外过高的温度及高压对某些营养素有一定程度的破坏。

因此，在炖煮禽类或其他动物性食品时最好使用沙锅，虽然沙锅的传热比铁、铝等金属锅要慢一些，但是沙锅受热均匀，菜肴的各种营养成分可以逐渐地溶解并释放出香味。如果没有沙锅，厚铁锅也可以，铁锅底厚并受热均匀，煮沸时有少量铁元素溶于汤内，有益于对铁质的摄取及防治贫血。

## 烧烤类禽肉不宜常食

烤鸡、烤鸭、烤乳鸽、烤鹌鹑是人们喜爱的美味佳肴，其肉味鲜美，香味四溢，但烤禽肉会令营养受损且含有毒素，常食不利人体健康。

禽肉放在炉火上烤制，经常发生禽肉还没有熟透但外皮已经焦糊的现象，不仅损失了很多营养成分，也不利于营养的吸收。此外禽类的表皮里含有较多的胆固醇和类固醇，经高温烘烤后会发生氧化反应，产生一些有害物质，人体常摄入这些有害物质，会导致冠心病和动脉硬化，危害人体健康。

# 鸡肉的烹饪知识

*Jirou depengren xhishi*

鸡是饲养量最大的家禽，是人类高质量营养食品的重要来源之一。世界上鸡的品种有100个左右，但经济价值较高的仅有10多种。

现代商品鸡按生产用途可分为蛋用型、肉用型和肉蛋兼用型。蛋用鸡是以食蛋为养殖目的的鸡，一般重2千克左右；肉用鸡是以食肉为养殖目的的鸡，体大躯宽，胸肌发达，臀部肥厚，产肉量较高；肉蛋兼用型鸡既可食肉，又可产蛋，一般肉质良好，产量较多。

鸡肉的营养价值很高，是深受人们喜爱的烹调原料，成年鸡肉含蛋白质21%、脂肪5%；子鸡肉含蛋白质24%，脂肪1.7%。鸡肉与畜肉比较，脂肪含量低，脂肪中饱和脂肪酸少，而亚油酸较多。中医认为鸡肉性温味甘，有温中益气、补精填髓之功效，对虚劳食少、产后缺乳、病后虚弱、营养不良等症均有一定的治疗和保健作用。

家常菜

## 土鸡·肉鸡·子鸡·母鸡

土鸡又称柴鸡，一般是农家散养的，吃的是小虫、杂粮，喝的是山间清泉。肉鸡一般是采用流水线笼装养殖，吃的是鸡饲料，喝的是自来水。土鸡和肉鸡在营养构成上没有实质性差异，主要区别在于脂肪和蛋白质的含量。土鸡脂肪含量低而蛋白质含量高，而肉鸡的脂肪含量高、蛋白质含量低，另外土鸡肉中抗生素类药物残留相对较少，因此如果有条件时应选食土鸡，对健康更为有利。

鸡肉的营养成分主要是蛋白质，其次才是脂肪、矿物质等。子鸡的肉里含蛋白质较

多，相对而言母鸡的肉里含蛋白质少。这是因为子鸡的鸡肉占体重的60%左右，所以子鸡的肉营养价值高，再者子鸡的肉里含弹性结缔组织极少，所以容易被人体的消化器官所吸收。

从祛风、补气、补血的食疗功效来看，老母鸡的补益功效更高，许多久病、瘦弱者用来补身效果十分显著。母鸡愈老，功效越好。因为老母鸡中含有的钙质较多，用火文熬汤，最适宜贫血患者、孕妇和消化能力弱的人补养身体。

## 公鸡、母鸡食疗各不同

公鸡、母鸡食疗的效果真的不同吗？传统中医学认为，公鸡肉属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱者食用，对于肾阳不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症有很好的辅助治疗效果，但其性燥热，多食易生热动风；母鸡肉属阴，可用于脾胃气虚引起的乏力、胃脘隐痛、产后乳少以及头晕患者的调理补养，特别适合那些阴血亏虚者如产妇、年老体弱者及久病体虚者食用。



## 去鸡肉腥味的技巧

● **啤酒去腥法**：将宰好的鸡放在有盐和胡椒的啤酒中浸1个小时即可除去腥味了。

● **酱油去腥法**：将鸡肉浸泡在酱油里，并加少量酒，或是酱油中加生姜或蒜，这样浸泡10分钟左右，腥味就没有了。

● **牛奶去腥法**：用牛奶把鸡身涂抹一遍，再用酒（最好加入洋葱或蒜）浸泡一会儿，亦可去除腥味。

● **清水去腥法**：宰杀的鸡、鸭若血尚未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。只要将鸡、鸭用清水浸漂至白净再烹制，血腥味就没了。

● **水焯去腥法**：炖鸡前，先把切好的块放在冷水锅中烧开，稍等片刻即捞出鸡块，将锅中的水全部倒掉，换新水再放入鸡块，置火上烧，并加放调料。

## 鸡肉与鸡汤的比较

关于鸡肉与鸡汤的营养问题，很多人都认为鸡汤味道鲜美，而且炖了那么长时间，鸡肉中的精华都溶解到汤里了，营养肯定要高于鸡肉，于是经常喝汤。其实只喝汤不吃肉是不科学的。

鸡肉的蛋白质含量相当高，其含量比畜肉高1/3左右；鸡肉的脂肪含量不多，且多是不饱和脂肪酸，因此是老年人、心血管疾病患者较好的蛋白质食品来源，对体质虚弱、病后或产后更为适宜。此外鸡肉中还含有维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素E以及钙、磷、钾、钠、铁等多种矿物质，非常适合营养不良、贫血、神经衰弱等患者食用。

鸡汤中所含的营养物质只是从鸡油、鸡皮、肉与骨中溶解出来的水溶性小分子物质、脂肪以及一些维生素和钙、磷、铁等矿物质。鸡汤的味道之所以鲜美，主要是由于汤内含有含氮浸出物，但是汤的蛋白质含量很低，若不去掉鸡皮，鸡汤亦有鸡油，多属饱和脂肪酸，因此多喝鸡汤只能摄取更多的动物性脂肪，对心血管健康不利。

可见，鸡肉的营养价值要高于鸡汤，在吃鸡肉的同时，喝点美味可口的鸡汤，既能刺激胃酸分泌，又有助于消化吸收，这才是正确的方法。



## 炖鸡的技巧

炖鸡时为了保持鸡皮完整，可先用大针在鸡身上扎几个小孔，放入锅内炖煮时要盖上锅盖，由于传热和蒸汽压力均匀，鸡皮可比较光滑且不破裂。

## 切鸡肉的窍门

鸡肉质地比较细嫩疏松，切鸡肉时应顺着鸡肉的纤维纹理去切，才能切得整齐。否则就会把鸡肉切散、切碎，不仅影响美观，也不利于烹调。

## 为什么鸡尖不能吃

有些人非常喜欢吃鸡尖，但这样做是对身体十分有害的。鸡尖，又称鸡屁股。动物学家在研究中发现，鸡尖中除了脂肪等组织外，还有很多囊体。囊壁上有无数的淋巴小结，在这些淋巴小结中有很多吞噬细胞，这些细胞的功能就是吞噬进入鸡体的各种致病物质，如各种细菌、病毒和其他致病物质，包括致癌物质。它们只能吞噬有害物质，而不能分解这些物质。因此，有害物质在鸡尖中越储越多，食用后对人体危害极大。

## 炸鸡肉的技巧

● **奶粉挂糊法**：在炸鸡时，如将面粉挂糊改为奶粉挂糊，炸出的鸡将会色、香、味俱佳。

● **冷冻炸制法**：将切好的鸡肉放入调料腌一会儿，再贴上食品保鲜膜，放进冰箱内冷冻片刻，取出后再炸，这样炸出的鸡肉酥脆可口。另外，炸鸡时，鸡的眼睛在高温下会突然爆裂，将滚油溅出，容易烫伤人，故在炸鸡前，应先把鸡的眼睛挖去。

## ● 炖老鸡肉的技巧 ●

● **加山楂炖鸡法**：在炖老鸡时，放3~4枚山楂鸡肉就易烂了。

● **加土豆炖鸡法**：炖老鸡时，放点儿土豆，鸡肉就易烂了。

● **加干菠菜炖鸡法**：炖老鸡时，在锅里放适量的干菠菜，肉就易烂了。

● **加黄豆炖鸡法**：炖老鸡时，在汤里放1~2把黄豆，肉就易烂了。

● **香醋爆炒法**：炖老鸡前，先用香醋爆炒一下，然后再炖便容易烂了。

## ● 用啤酒烧鸡味美的技巧 ●

将嫩鸡块放入锅中，放盐、胡椒粉、大蒜和醋爆炒，当汤汁收干时，加入1杯啤酒，将鸡煨熟后，加入4匙番茄酱、4块洋葱和土豆，再小火煨至土豆熟透、汤汁收干时，即可起锅，这样烧出的鸡块，味道极为鲜美。

## ● 烹调鲜鸡放花椒大料的技巧 ●

鸡的肉中含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”。烹调鲜鸡时只需放适量的油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美。如果再放入花椒、大料等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。但从市场买回的冻光鸡，由于没有开膛，常有一股恶味儿，做时可以先用开水烫一遍，适当放些花椒、大料，这样有益于除味儿。

## ● 快速炖鸡的技巧 ●

先把肉鸡收拾干净，切成相当于红烧肉块大小的块状，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入香醋50~100克，再迅速翻炒，炒3~5分钟后，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水（要没过鸡块），再用旺火烧10分钟，即可放入酱油、盐、葱、姜、豆瓣酱和白糖，移小火上再炖20分钟，待鸡软烂后，淋上香油，即可出锅。其味鲜美，色泽红润，清香不腻。

## ● 炖鸡脱骨的技巧 ●

炖鸡之前，可用刀平着把鸡胸脯拍塌，把腿骨拍断。经过这样处理，鸡炖好后，肉可和骨头自行脱离。



## ● 炸鸡排的技巧 ●

炸鸡排用的面包粉，粗质的比细质的更合适。一般在烘焙时都用细面包粉，但若用粗的来炸，咬起来将更顺口对味。炸鸡排的火候要求比中火稍强，不要炸得过久，面衣成金黄色时，应关火。

## ● 蒸鸡的技巧 ●

清蒸鸡时，先用含啤酒20%~25%的啤酒水将收拾干净的鸡浸泡20分钟然后上锅蒸制。这样蒸出来的鸡味道纯正，嫩鲜可口。

## ● 鉴别鸡肉生熟的窍门 ●

炖整鸡或煮鸡时，可采用一看、二摸、三刺的方法鉴别鸡肉的生熟。一看，在保持一定水温的情况下，在经过一定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明鸡熟了。三刺，用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即表明鸡肉已熟。

## ● 鸡汤不放盐味道不清鲜 ●

用鸡肉煮制汤羹时，许多呈鲜成分诸如谷氨酸等都溶于鸡汤中，谷氨酸本身并没有鲜味，它必须与食盐中的钠离子结合成谷氨酸钠时，才能产生浓郁的鲜味，谷氨酸钠是味精的主要成分，食盐实际上是味精的助鲜剂，没有食盐加入，鸡汤就出不来鲜味。出锅前在汤中加入食盐，不仅汤味鲜美，而且还有利于消化吸收。

## ● 洗鸡炖的窍门 ●

先用刀把鸡肫剖开（不能切断），翻开，清除其中污物，用手撕剥掉内壁黄皮（即鸡内金），最后用清水漂洗干净即可。