

家庭 **食** 谱丛书

家庭 热炒菜 制作

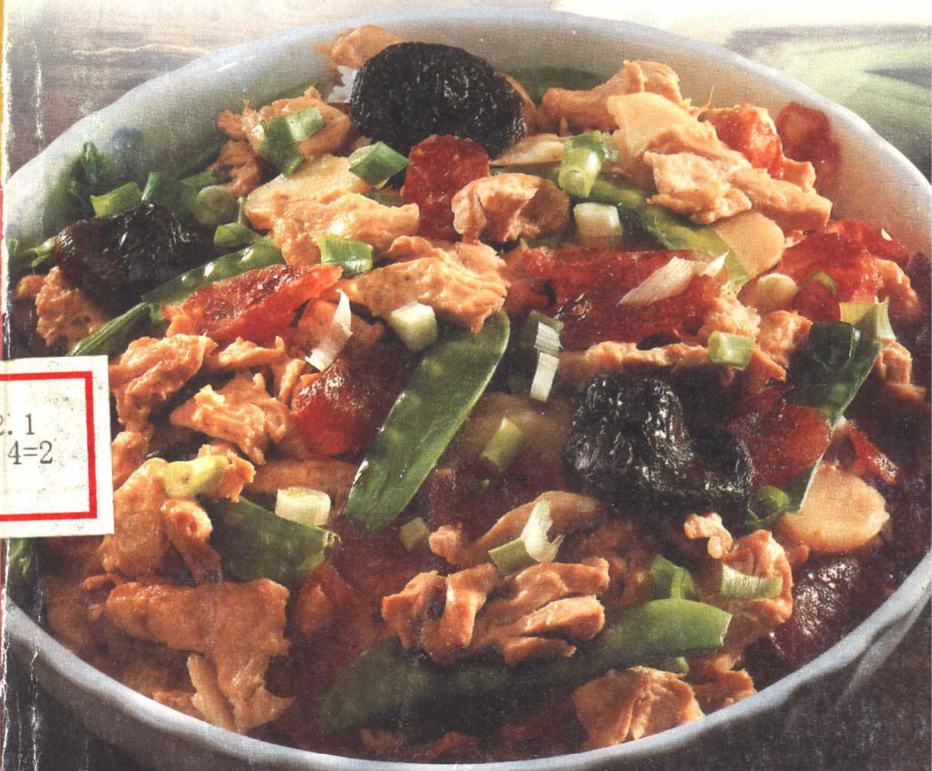
周月林 丁海良 编著
上海科学技术出版社

禽蛋类

[第二版]

鸡肉类
鸭肉类
鹅肉类
内脏类
蛋品类
刀工成形

2.1
4=2



家庭食谱丛书·

家庭热炒菜制作 (禽蛋类)

[第二版]

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社

·家庭食谱丛书·

家庭热炒菜制作

(禽蛋类)

(第二版)

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 140 000

1992年2月第1版

1998年11月第2版 2001年1月第11次印刷

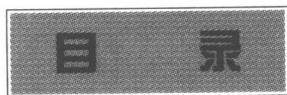
印数 81 501—86 500

ISBN 7-5323-4765-6/TS·406

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向承印厂联系调换



鸡 肉 类

掐菜鸡丝	1	宫灯五色鸡	15
青椒炒鸡丝	2	花生鸡丁	17
家常鸡丝	3	酱包鸡丁	18
山珍云菜鸡丝	3	银杏滑鸡球	18
雀巢双味鸡	4	葵花五味鸡	20
香糟鸡片	5	油骰鸡丁	21
果珍溜鸡脯	6	栗子炒嫩鸡	22
荠菜鸡片	7	榄肉炒鸡丝	22
水晶凤脯冻	8	柠檬溜鸡脯	23
嫩姜鸡片	8	玉米鸡淖	24
珊瑚鸡片	9	翡翠鸡蓉	24
鲜果滑鸡片	10	炒金丝鸡蓉	25
鸡片炒鲜奶	11	三丝鸡茸蛋	26
珍珠绿叶鸡	12	鸡茸酥莲子	27
小煎鸡米	13	鸡茸银耳	27
面包溜鸡粒	14	鸡爆肫	28
芙蓉乌鸡松	14	炸鸡托	29

栗波焖鸡翅	30	鸡骨酱	55
酥炸镶馅翅	31	五味鸡腿	55
蚝油纸包鸡	32	干烤鸡块	56
菜包鸡	32	香葱烤嫩鸡	57
赛鸡腿	33	红腐鸡块	57
网油鸡卷	34	麻花鸡块	58
网油包翠蛋	35	咖喱鸡块	59
炸鸡肉饼	36	黄焖沙茶鸡	59
炸鸡肉串	37	酥皮翅中黄	60
锅炸鸡糕	38	炒椰奶鸡翅	61
香炸嫩鸡	39	白雪溜黄鸡	62
香酥鸡	40	鲜茄焗嫩鸡	62
油泼嫩鸡	40	红枣煨鸡翅	63
脆皮鸡	41	剔骨鸡包翅	64
炸溜嫩鸡	42	松子酥鸡	65
青椒溜仔鸡	43	烧酥鸡	66
炸溜鸡托	44	烤荷叶包鸡	67
溜珍珠鸡	44	豆酱焗鸡	68
柿汁溜鸡丸	45	绍酒煨嫩鸡	69
鸡虾油撒子	46	葡萄酒香鸡	69
溜鸡条	47	贵妃鸡	70
醋溜鸡丁	48	脆皮翅中翅	71
鸡里爆	48	火腩炖童鸡	72
脆皮八宝翅	49	石耳炖鸡	72
炸喷鸡茸条	50	鲜平菇炖鸡	73
洋葱炸喷鸡	51	春笋炖鸡块	74
生煎鸡丝饼	51	姜耳罐子鸡	74
葱麻煎鸡饼	52	清炖珊瑚鸡	75
生煎鸡脯	53	炖芙蓉鸡	75
腊味黄金条	54	鸡米烩豌豆	76

烩生鸡丝	77	香菇蒸鸡块	89
烂鸡烩鱼翅	78	龙串凤翅	90
龙凤烩白玉	79	橙橘鸡	91
凤腿烩乌龙	79	鸡腊黄瓜杯	92
百合烩鸡片	80	西瓜鸡	92
鸡粒烩腐皮	81	原汁圆盅鸡	93
烩鸡卷	82	苹果鸡	94
豌豆烩鸡糕	82	镶馅花红鸡	95
翡翠烩鸡茸	83	上海八宝鸡	96
鸡粥烩海参	84	蒸鸡酥	97
鸡粥烩蹄筋	85	糟蒸鸡条	98
鸡火煮干丝	85	腐汁蒸嫩鸡	99
芋艿熬鸡块	86	薏米蒸童鸡	99
慈姑奶汤鸡	87	红煨水饺鸡	100
山药肥母鸡	87	盐水冷冻鸡	101
凤腿煨明玉	88	蒜蒸鸡	102
柠檬蒸鸡块	89	汽锅鸡	102
		铁板五味翅	103

鸭 肉 类

金银鸭片	105	火鸭喷掐菜	113
波罗鸭片	106	柠檬煎鸭脯	113
炒烤鸭丝	106	柠汁脆皮鸭	114
油爆鸭丁	107	栗果糯米鸭	115
酸辣血糊鸭	108	苦瓜黄焖鸭	115
薄饼生淋鸭	108	葱烤鸭方	116
酥炸鸭块	109	蚝油鸭块	117
香炸鸭糊卷	110	镶鸭膀	118
橘汁镶馅鸭	111	黄焖鸭肝	118
糟溜三白	112	母油鸭腿	119

宣腿炖老鸭	120
白煨奶油鸭	120
五香葱油鸭	121
清炖馄饨鸭	122
三鲜烩海参	123
火鸭烩三生	123
烩鸭四宝	124
荷叶八宝鸭	125
柴捆鸭	126
水晶鸭	127

鹅 肉 类

骨香炒鹅片	139
波罗子姜鹅	140
菜薹鸡肝鹅片	141
炸芝麻鹅脯	141
椒炸酥鹅块	142

内 脏 类

炒鸭味三件	148
青蒜炒鸭肠	149
炸酥肫	149
软炸鸡肫	150
芝麻鸡肝	151
网油包鹅肝	152
椒油刺猬肫	152
花篮炸三味	153
葱椒鸭心卷	155
糟溜鸭肝	156

冬菜肉丝鸭	128
大雁孵蛋	129
化三鲜	130
杭州生酱鸭	131
苏州红卤鸭	132
南京盐水鸭	133
扬州三套鸭	134
四川樟茶鸭	135
上海香酥鸭	135
北京烤鸭	136

五香鹅块	143
醋溜鹅块	143
柱侯蒸肥鹅	144
片皮烧烤鹅	145
烧雁鹅	146

果味爆肫花	156
葱爆肫	157
葱爆鸭心	158
蚝油煎镶鸭掌	159
煎网包肫肝	160
菜烧鸭舌掌	160
红煨三件	161
雪菜爆肫肝	162
什锦烩玉米	163
鸡腰烩芙蓉	163

烩鸭掌·····	164
蘑菇烩鸭腰·····	165
酸辣烩鸭胰·····	166

蛋 品 类

蛋脑炒虾蟹·····	171
银鱼炒蛋·····	172
炒鸳鸯芙蓉·····	172
鱼香炒蛋·····	173
糖醋溜蛋酪·····	174
白雪埋珠·····	175
溜松花·····	175
拔丝鸡蛋·····	176

附 录

一、家禽的分类与选择·····	184
(一) 家禽的分类·····	184
(二) 家禽的选择·····	186
二、家禽的性别和老嫩鉴别·····	188
(一) 家禽的性别鉴别·····	188
(二) 家禽的老嫩鉴别·····	189
三、活禽的宰杀与加工·····	189
四、家禽肉的分档取料	

鸭脑鱼皮馄饨·····	166
掌上明珠·····	167
蒸葵花鹅掌·····	168
镶鸭舌·····	169

蛋煎银鱼饼·····	177
牡蛎跑蛋·····	177
金丝芙蓉蛋·····	178
什锦杏力蛋·····	178
鲜蛋煎猪脑·····	179
三蛋炖猪脑·····	180
镶八宝鸡蛋·····	181
鸳鸯蛋·····	182
焦糖乳香蛋·····	183

和用途·····	192
(一) 家禽肉的分档·····	192
(二) 分档取料的方法及应用范围·····	192
五、家禽肉的刀工成形·····	193
六、蛋品知识·····	197
(一) 蛋品的品质检验·····	197
(二) 蛋品的保管·····	199

鸡 肉 类

掐 菜 鸡 丝

【用料】

鸡脯丝 200 克,绿豆芽 100 克,熟火腿丝 5 克,香葱 3 根,绍酒约 1 汤匙*,精制盐半茶匙,味精半茶匙**,白糖少许,鸡汤 2 汤匙,水淀粉 1 汤匙,精制油 400 克(耗 60 克)。

【制法】

(1) 将鸡脯丝放入大碗内,先加少许盐和绍酒拌至发粘,再加鸡蛋白、干淀粉拌匀、拌上劲后置冰箱中 1~2 小时。盐、干淀粉、鸡蛋白、原料的比例为 0.4:5:8:60。

(2) 绿豆芽掐去两头(称掐菜)、洗净,浸泡在凉水里;香葱理净,切成 5~6 厘米长的细丝备用。

(3) 将绍酒、鸡汤、盐、白糖、味精和水淀粉放入小碗中调和成调味汁备用。

(4) 炒锅置旺火上烧热,下精制油烧至二三成热时,投入

* 1 汤匙液体调味约为 15 克,固体调味约为 20 克;

** 1 茶匙液体调味约为 2 克,固体调味约为 4 克,以下均同。

上浆的鸡丝,用筷子轻轻划散,倒入漏勺里沥干油;锅里留油30克左右,下香葱丝略炒,即放入绿豆芽(甩干水)翻炒数下,倒入鸡丝,随即把调味汁调匀后倒入,并速翻拌搅匀,端锅离火盛于盘中。

【关键】

鸡丝下锅滑油时需立即拨散,不使有粘连,并控制受热时间,视色变白立即倒出。

青椒炒鸡丝

【用料】

鸡脯丝200克,灯笼青椒100克,绍酒半汤匙,精制盐半茶匙,味精半茶匙,鸡汤2汤匙,水淀粉1汤匙,麻油约半汤匙,精制油500克(耗60克)。

【制法】

(1) 将鸡脯丝上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 选择新鲜的嫩灯笼青椒,将其去蒂和子瓢,洗净,先切成两片,片去内部白筋,再顺纵向切成0.2厘米粗的丝备用。

(3) 将绍酒、鸡汤、盐、味精和水淀粉放入小碗中调成调味汁备用。

(4) 炒锅置旺火上烧热,下精制油烧至二三成热时,投入上浆的鸡丝,用筷子迅速划散至鸡丝色白时倒入漏勺里沥干油;锅里留油30克,下青椒丝略炒,倒入鸡丝回锅,下调匀的调味汁翻拌均匀,即淋油翻出光泽,滴入麻油盛出装盘中。

【关键】

嫩青椒不宜切得太细,不宜煸炒得太熟,以保持青脆碧绿。

家常鸡丝

【用料】

嫩鸡肉 250 克, 芹菜嫩心 150 克, 嫩青蒜 50 克, 嫩姜 5 克, 绍酒半汤匙, 酱油 1 茶匙, 四川豆瓣辣酱半汤匙, 米醋少许, 白糖半茶匙, 味精半茶匙, 鸡汤 3 汤匙, 水淀粉 1 汤匙, 精制油 300 克(耗 100 克)。

【制法】

(1) 将嫩鸡肉切成黄豆芽粗的丝; 芹菜嫩心切成 3 厘米长的段; 青蒜去根须和老叶, 蒜梗划成 4 瓣, 切成 3 厘米长的段; 嫩姜切成细丝备用。

(2) 炒锅置旺火上烧热, 下精制油烧至四成热时投入鸡丝划散, 待刚变色即倒入漏勺里沥油; 锅里留油 80 克左右, 下四川豆瓣辣酱、嫩姜丝炒出红油, 再下芹菜段、青蒜段炒至变色, 将鸡丝回锅, 加绍酒、酱油、白糖迅速炒匀炒上味后下水淀粉推匀, 滴米醋盛装盘中。

【关键】

鸡丝的两次受热时间要短, 芹菜、青蒜宜保持清脆爽口。

山珍云菜鸡丝

【用料】

鸡脯肉丝 150 克, 瓶装金针菇 75 克, 新鲜白菊花 25 克, 绍酒半汤匙, 精制盐半茶匙, 味精半茶匙, 白糖少许, 鸡汤 2 汤匙, 水淀粉 1 汤匙, 麻油 1 茶匙, 精制油 200 克(耗 65 克)。

【制法】

(1) 将鸡脯丝上浆, 方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 选择新鲜白菊花,撕下花瓣,掐去瓣尖和根部,放清水中浸泡1~2小时(换几次水),然后捞出沥干;瓶装金针菇取出挤去水,切成4厘米长的段。

(3) 将绍酒、盐、味精、白糖、鸡汤和水淀粉放入小碗中调成调味汁备用。

(4) 炒锅置旺火上烧热,下精制油,用中火烧至二三成热时投入上浆鸡脯丝,用筷子迅速划散,视色变白即倒入漏勺里沥干油;锅里留油50克左右,下金针菇段炒几下,再下白菊花瓣同炒几下,然后将鸡丝回锅,并即将调味汁调匀后倒入锅里翻拌推匀,淋入麻油,盛出装盘上桌。

【关键】

菊花瓣必须用清水浸泡,去其苦味,且不宜多炒,以保持其脆嫩清香。

雀巢双味鸡

【用料】

鸡脯肉丝200克,鸡腿肉粒200克,绿豆芽(掐两头)100克,红灯笼椒丝15克,瓶装猴头菇粒100克,水发香菇(粒)2只,枸杞子20粒,西兰花菜250克,土豆150克,葱姜末10克,花椒粉少许,绍酒1汤匙,米醋半汤匙,精制盐1茶匙,酱油1茶匙,白糖半茶匙,味精1茶匙,泡辣椒末5克,鸡汤150克,干淀粉5汤匙,水淀粉1汤匙,麻油半汤匙,精制油500克(耗120克)。

【制法】

(1) 将鸡脯丝、鸡腿肉粒先上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 西兰花菜去老梗,摘成小朵,放开水锅里焯熟,加鸡

汤(100克)、盐(3/4茶匙)、味精(1/4茶匙)煮入味倒出,保持碧绿,放入大圆盘中央围成大雀巢。

(3) 土豆去皮后切成细丝(丝越长越好),拌上干淀粉,将未粘住的粉粒抖干净,装入酒盅大的鸟巢模具里炸成10只小雀巢,排放在西兰花大雀巢的周围。

(4) 小碗中放入绍酒(半汤匙)、盐、味精、鸡汤(2汤匙)、水淀粉(2/3汤匙)调成甲调味汁;另取小碗,放入绍酒、米醋、酱油、白糖、味精、鸡汤、水淀粉调成乙调味汁备用。

(5) 炒锅置旺火上烧热,下精制油30克烧热,放绿豆芽加盐(少许)快速煸几下,倒漏勺里沥去水分,锅里下油烧至二三成热时下上浆的鸡丝用筷划散,视色变白即倒入漏勺里沥干油。锅里留余油,下红灯笼椒丝略炒,将鸡丝、绿豆芽回锅,随即将甲调味汁调匀倒入推匀翻和,盛入大雀巢内。净锅放回旺火上,再下熟猪油烧至二三成热时,投入上浆的鸡腿肉粒(赤豆大的粒)用勺划散,至七八成熟倒入漏勺里沥干油,锅里留油30克,下泡辣椒末、葱姜末煸出红油,再下花椒粉、香菇粒、猴头菇粒炒几下,将鸡粒回锅,并即将乙调味汁调匀倒入推匀翻和,淋入麻油,用汤匙舀入小雀巢内,每只浮面放2粒用开水泡胀的枸杞子。

【关键】

在鸡丝、鸡粒滑油时,视色变白即带生倒出,以保持制品滑嫩。两种原料,拟切成不同形态,调出不同口味,且要求反差明显。配色则要求协调鲜明。

香 槽 鸡 片

【用料】

鸡片200克,水发白木耳50克,新鲜青豌豆25克,香葱

末少许,香糟汁* 50 克,精制盐约半茶匙,白糖半茶匙,味精 3/4 茶匙,鸡汤 150 克,水淀粉 1.5 汤匙,精制油 400 克(耗 60 克)。

【制法】

(1) 将鸡片上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 鲜青豌豆下开水锅里焯一下,捞出清水过凉,保持绿色;水发白木耳洗净,撕成片。

(3) 炒锅置旺火上,下油烧至二成热时,投入上浆的鸡片,用筷子划散,视鸡片色变白倒入漏勺里沥干油;锅里留油 30 克左右,下葱末略煸,加鸡汤、白木耳、青豌豆、盐、白糖、味精烧沸后再烧十几秒钟,将鸡片回锅加香糟汁,下水淀粉推匀,淋入熟猪油盛装盘中。

【关键】

鸡片的两次受热时间均不宜长,以保持鲜嫩;香糟汁下锅后不宜久煮,以免糟香味溢净。

果珍溜鸡脯

【用料】

嫩鸡脯肉 150 克,果珍 4 克,绍酒 10 克,胡椒粉 0.5 克,精制盐 1.5 克,味精 2 克,白糖 10 克,精制油(耗)75 克,鸡蛋白 1 个,干淀粉 15 克,水淀粉 25 克,鸡汤 75 克,胡萝卜 25 克,葱姜末 5 克。

【制法】

(1) 鸡脯肉去皮筋膜,片成柳叶薄片,加绍酒、盐少许拌

* 香糟汁的制法:取用绍酒、香糟、清水调制而成,用料比例是 1:2:20。具体制法:将绍酒、香糟、清水放一起,捏碎成糟糊,捞净糟粕即成香糟汁。

粘,再加鸡蛋白、干淀粉拌上劲,置冰箱中2小时;胡萝卜切成柳叶薄片。

(2) 锅置旺火上烧热,用油滑锅壁后下油烧至二三成热时撒入鸡片,用筷划散,视鸡片变白、外表稍有硬脆即倒出沥油,锅内留余油少许,下葱姜末、胡萝卜煸透煸香,加入鸡汤、盐、味精、胡椒粉、白糖和果珍,随即下水淀粉推匀,然后将鸡片回锅翻拌上味,再淋油翻拌出光泽,盛装鱼盘内。

【关键】

鸡片上浆后必须置冰箱内静置,使鸡肉变嫩。鸡片滑油时可以炸至外表脆硬,使制品质感酥香鲜嫩。要求汤汁多一点,用油稍重一点。

荠菜鸡片

【用料】

鸡片200克,煮熟鲜冬笋肉50克,荠菜75克,绍酒半汤匙,精制盐半茶匙,味精半茶匙,鸡汤75克,水淀粉1.5汤匙,精制油300克(耗75克)。

【制法】

(1) 将鸡片上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 荠菜剪去菜根和黄叶杂质,放开水锅里烫一下,烫至变绿立即捞出,投入清水里泡凉,挤干水,切成细末;鲜熟笋肉切成杨柳叶大小的薄片备用。

(3) 炒锅置旺火上烧热,下油烧至二三成热时投入上浆鸡片,用筷子划散,倒入漏勺里沥干油;锅里留油50克左右,下荠菜末炒香,再放笋片、盐、味精、鸡汤烧沸,将鸡片回锅,加绍酒、水淀粉推匀翻和,淋入油,盛出装盘。

【关键】

荠菜在水烫时要求水沸、火旺，一烫变绿即捞出，并速用凉水浸冷，以保持翠绿。调味时，宜快炒速成，保持荠菜应有的清香脆嫩。

水晶凤脯冻

【用料】

熟白鸡脯肉 2 块，琼脂 7.5 克，熟火腿 25 克，青豌豆 20 粒，水发香菇 25 克，精制盐 3 克，味精 4 克，胡椒粉 1 克，姜片 25 克，香菜 10 克，红樱桃 3 颗。

【制法】

(1) 香菇切成细丝；青豌豆经焯水后，剥去豆衣呈豆瓣；熟火腿先切薄片再改切成菱形小片；取用带皮的熟鸡脯肉，修理平整，片成 0.5 厘米厚的长方片（长 5 厘米、宽 3 厘米），以四面均间隔 2 厘米平摊于大窝盘内（鸡皮朝上），再将火腿片、青豆瓣、香菇丝分别在鸡片上排放成花朵。将琼脂放盆内，加入清水（750 克）、盐、味精和姜片，置蒸笼内蒸化，取出用滤汤布滤去杂质，然后轻轻注入鸡片窝盘内，水量以淹没鸡片为度，待凉后置冰箱内冷冻。

(2) 食用时按鸡片的大小切成长方块装盘，再放上香菜、红樱桃片作点缀。

【关键】

琼脂和清水的比率要准确，装盘排列要整齐。

嫩姜鸡片

【用料】

鸡片 200 克，新子姜 100 克，生梨 1 个，绍酒 1 汤匙，精制盐半茶匙，味精半茶匙，鸡汤 2 汤匙，水淀粉 1 汤匙，精制油

300 克(耗 60 克)。

【制法】

(1) 将鸡片上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 新子姜削去皮,切成薄片,注入沸水泡 1 分钟捞出;生梨削皮,切块去芯,切成柳叶薄片,浸泡在清水里。

(3) 小碗中放绍酒、盐、味精、鸡汤和水淀粉调成汁。

(4) 炒锅置旺火上烧热,下精制油烧至二三成热时,投入鸡片用筷轻轻划散,视色变白倒入漏勺里沥干油;锅里留油 30 克,投入嫩姜片炒几下,再将鸡片回锅,并放入生梨片,随即将调味汁调匀倒入推匀翻和,端锅离火,盛出装盘。

【关键】

选择当年新子姜;生梨片加热时间宜短,以保持脆嫩。

珊瑚鸡片

【用料】

鸡片 200 克,蟹粉* 100 克,去皮土豆 200 克,大方面包 100 克,青豌豆 30 粒,姜末半茶匙,鸡蛋黄 1 个,绍酒 1 汤匙,酱油 1 茶匙,精制盐 2 茶匙,味精半茶匙,白糖半茶匙,鸡汤 60 克,胡椒粉少许,水淀粉 1 汤匙,精制油 300 克(耗 100 克左右)。

【制法】

(1) 将鸡片上浆,方法见“掐菜鸡丝”。

(2) 大方面包切成 0.6 厘米厚的大片,再每片改切成手

* 蟹粉,即蟹肉。拆蟹粉方法:先将蟹洗净,装入凉水锅里,用旺火急速烧沸后再烧 10 分钟至熟,取出,掰下蟹脚,用竹筷头削成片,刮出蟹肉,剪去蟹脚关节,用擀面棍将脚肉压出。