



学做鸡鸭鹅 6000例

1200道美味家常菜+4800个常识



胡维勤◎主编



名师·名菜·名典
秘籍·精选·典藏

【人群检索】
儿童 老年人
女性 孕产妇
男性

【功效检索】
提神健脑 排毒瘦身
补血养颜 开胃消食
增强免疫 保肝护肾

【食材检索】
鲜美鸡肉
滋补鸭肉
健康鹅肉
其他禽类
营养蛋类

营养专家倾力打造
精选好吃又易做的
鸡鸭鹅肉家常菜

震撼价
¥24.80
附赠VCD

湖南美术出版社

学做鸡鸭鹅

6000例

胡维勤 ◎ 主编

图书在版编目(CIP)数据

学做鸡鸭鹅6000例/胡维勤主编. — 长沙:湖南
美术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5356-4608-8

I. ①学… II. ①胡… III. ①禽肉—菜谱 IV.

①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第137256号

学做鸡鸭鹅6000例

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 胡维勤

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 22

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4608-8

定 价: 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168

本书介绍了鲜美鸡肉、滋补鸭肉、健康鹅肉、其他禽类、营养蛋类，每款均附有大厨献招、专家点评、适合人群、制作时间等内容。下面将本书的使用要点详解如下：

大厨告诉你
6000例

脆皮炸乳鸽

原材料 鸽子400克
调味料 盐、桂皮、甘草、八角、料酒、白糖、脆皮水各适量
大厨献招 乳鸽洗净后可以加盐稍腌渍。
专家点评 增强免疫，适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕妇和儿童食用。

做法

1. 鸽子洗净：将盐、桂皮、甘草、八角、料酒放入鸡汤内，烧1小时，制成白卤水。
2. 将鸽子放入白卤水内，浸1小时后取出。
3. 将白糖、脆皮水调匀，涂在鸽子皮上，挂在风凉处吹3小时，再入热油锅炸至金黄色即可。

制作时间
300分钟



脆皮乳鸽

原材料 鸽子400克
调味料 沸水、脆皮水各适量
大厨献招 乳鸽炸后，要再复炸一遍，口感更脆嫩。
专家点评 补血养颜，适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

做法

1. 鸽子洗净：将沸水烧开，放入鸽子直至熟后，捞出。
2. 将鸽子涂上脆皮水，挂在通风处吹干表皮。
3. 再将鸽子下入热油中炸至表皮呈亮红色时捞出即可。

制作时间
150分钟



红烧乳鸽

原材料 鸽子500克
调味料 盐、老抽、味精、胡椒粉、姜末、茴香、八角、白糖、酱油各适量
大厨献招 用姜末代替白糖，此菜将另有一番风味。
专家点评 滋补健脾，适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法

1. 鸽子洗净，加盐、老抽、味精、胡椒粉、姜末腌渍30分钟。
2. 油锅烧热，放入茴香、八角和适量清水烧开，再下鸽子烧至外酥内嫩时捞出。
3. 用白糖、酱油、高汤熬成酱汁，淋在鸽子上即可。

制作时间
120分钟



蜜汁烧乳鸽

原材料 鸽400克
调味料 盐、生抽、绍酒、麦芽糖、白糖、蜂蜜、水淀粉各适量
大厨献招 乳鸽最好先用料酒和葱蒜腌渍入味再烹调。
专家点评 补血养颜，适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕妇和儿童食用。

做法

1. 鸽子洗净，用热水焯掉麦芽糖，涂于鸽子表面。
2. 油烧热，加高汤烧开，将热汤淋于鸽子表面，至鸽皮呈金黄色，再放适量清水，加入生抽、绍酒、白糖及盐，加盖煮15分钟后取出，汤汁放蜂蜜、水淀粉拌匀，淋于鸽子上。

制作时间
120分钟

254

菜名

菜的图片

专家点评此菜的功效

制作时间

菜例最适合的人群

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

菜的做法

原材料

Part1 鲜美鸡肉

酱爆鸡丁·····036	虾仁鸡里蹦·····044	沙鸡炒咸菜·····052
乐山辣子鸡·····036	巴蜀脆香鸡·····044	木瓜百合炒鸡柳·····053
巧厨香不辣鸡·····036	美味鸡丁·····044	菠萝鸡片·····053
辣子鸡丁·····036	鸡丝拉皮·····044	百合枸杞炒鸡柳·····053
麻花鸡丁·····037	蚕豆米炒鸡丁·····045	菠萝山药炒鸡柳·····053
乡村小煎鸡·····037	香辣鸡丁·····045	鸡酱鲜肉卷·····054
宫保鸡丁·····037	草菇鸡·····045	柠檬软煎鸡·····054
鸡松满口酥·····037	手撕鸡·····045	左宗堂松仁鸡·····054
泡椒银杏鸡丁·····038	冬瓜鸡蓉百花展·····046	鸡骨髓浸鸡柳·····054
银杏爆凤丁·····038	芙蓉鸡片·····046	鄱湖风味鸡·····055
玉米鸡丁·····038	五彩鸡丝·····046	山药熘鸡片·····055
菠萝鸡丁·····038	桂花鸡丝·····046	香葱手撕鸡·····055
玉米炒鸡丁·····039	蕨菜炆鸡丝·····047	碧绿川椒鸡·····055
乡村辣子鸡·····039	木耳莴笋拌鸡丝·····047	双椒辣鸡·····056
银杏炒鸡丁·····039	金针菇炒鸡丝·····047	青椒煸仔鸡·····056
玉米鸡粒·····039	雪里蕻鸡丝·····047	滑菇鸡柳·····056
乡巴佬炒鸡丁·····040	筋饼手撕鸡·····048	风味跳跳鸡·····056
山城小炒鸡·····040	红焖鸡蓉球·····048	蚝油鸡片·····057
腰果鸡丁·····040	鸡丝凉片·····048	豉椒鸡片·····057
胡萝卜鸡丁·····040	合肥靓鸡·····048	柠檬煎鸡·····057
博士居佳香鸡·····041	鸡蓉酿苦瓜·····049	湖南叫鸡公·····057
霸王鸡·····041	鸡肉丸子·····049	大漠风沙鸡·····058
草堂鸡·····041	鸡丝蕨根粉·····049	陕北土鸡肉·····058
花生爆鸡丁·····041	鸡肉丸子炖野菌·····049	川椒美容鸡·····058
草菇鸡丁·····042	西芹鸡柳·····050	罗汉笋烧鸡块·····058
少妇泼辣鸡·····042	飘香手撕鸡·····050	卤土鸡·····059
新派宫保鸡丁·····042	皮蛋手撕鸡·····050	甜味手撕鸡·····059
花生鸡丁·····042	麻香鸡条·····050	双耳脆椒鸡·····059
小炒碎米鸡·····043	鱼香扒炸鸡·····051	南乳烤香鸡·····059
芽菜碎米鸡·····043	小煎仔鸡·····051	南亭葱椒鸡·····060
土豆烧仔鸡·····043	金健辣鸡条·····051	麻香花生鸡·····060
豉油皇鸡·····043	手撕三黄鸡·····051	泡菜三黄鸡·····060
	香辣鸡柳·····052	辣子鸡·····060
	松香柠檬鸡柳·····052	干果香辣鸡·····061
	德胜飘香鸡·····052	川西小炒鸡·····061

青豆烧鸡·····061	清远干焗鸡·····070	秘制珍香鸡·····079
饵块小煎鸡·····061	宫保仔鸡块·····070	红葱麻香鸡·····079
小炒叫鸡公·····062	筒笋鸡·····070	板栗烧仔鸡·····079
农家杂粮鸡·····062	芋儿烧土鸡·····071	酥椒鸡块·····079
酱爆桃仁鸡球·····062	官府辣爆鸡·····071	福果鸡脆·····080
平安招牌鸡·····062	板栗烧鸡·····071	红焖家鸡·····080
歌乐山辣子鸡·····063	小椒焗鸡仔·····071	咸菜炒沙斑鸡·····080
飘香鸡片·····063	烟笋烧土鸡·····072	南瓜蒸滑鸡·····080
观音茶香鸡·····063	芋儿烧鸡·····072	奶酪鸡排·····081
葱油莴笋鸡·····063	汉方三杯鸡·····072	腊鸡烧竹笋·····081
麻花飘香鸡·····064	茶樟鸡·····072	泡椒乌鸡·····081
星城小炒鸡·····064	仔爆香辣鸡·····073	柴鸡炖板筋·····081
柠檬鸡块·····064	土钵乾隆鸡·····073	金沙脆鸡柳·····082
美极开胃鸡·····064	杭椒大盘鸡·····073	金牌鸡柳·····082
板栗鸡·····065	风味辣子鸡·····073	蓉城手撕鸡·····082
老干妈风味鸡·····065	渝味香辣鸡·····074	特色煎鸡腿·····082
老坎飘香鸡·····065	糊涂鸡·····074	小炒鸡腿肉·····083
南瓜炒仔鸡·····065	招牌油淋鸡·····074	辣炒鸡腿·····083
农家小炒鸡·····066	大盘鸡·····074	红油豆豉鸡·····083
生啫三黄鸡·····066	奇味双椒鸡·····075	红艳鸡·····083
铁板风骚鸡·····066	菜园鸡·····075	麻辣少妇鸡·····084
农夫甜水鸡·····066	东安仔鸡·····075	馋嘴鸡·····084
笨鸡炖蘑菇·····067	菠萝鸡球·····075	板栗焖鸡块·····084
名店招牌鸡·····067	炒土鸡·····076	双椒炒鸡块·····084
蒜苗炒仔鸡·····067	东安鸡·····076	成都芋儿鸡·····085
青葱生炒鸡·····067	脆椒辣爆鸡·····076	香菜孜然鸡·····085
青椒炆拌鸡·····068	傣味黄焖鸡·····076	笨鸡炖野山菌·····085
香辣鸡·····068	鱼香八块鸡·····077	方竹笋土鸡钵·····085
向阳屯火辣鸡块·····068	黄焖山鸡·····077	地锅小笨鸡·····086
山城辣子鸡·····068	葱油鸡·····077	西洋参老母鸡汤·····086
港式姜葱水晶鸡·····069	腰果鸡块·····077	小炒鸡·····086
缅甸咖喱鸡·····069	飘香鸡·····078	飞天湘子鸡·····086
XO酱爆桃仁鸡球·····069	姜芽炒仔鸡·····078	柴鸡炖板筋·····087
小炒仔鸡·····069	大千香鸡块·····078	黄焖板栗鸡·····087
田螺仔鸡·····070	葱椒土鸡·····078	茭姜泡仔鸡·····087

红煨土鸡·····087	农夫鸡·····096	海南白切文昌鸡·····105
港式三杯鸡·····088	笨鸡炖黄蘑·····096	白切鸡·····105
红煨土鸡钵·····088	怪味家乡鸡·····097	清远白切鸡·····105
芋儿鸡·····088	米辣冒小鸡·····097	特色三黄鸡·····106
城北辣子鸡·····088	乡村土鸡·····097	葱香霸王鸡·····106
筒笋烧土鸡·····089	蓉和葱椒鸡·····097	吊烧鸡·····106
农家土鸡钵·····089	豉椒鸡·····098	酱烧鸡·····106
板栗煨鸡·····089	葱烧芷江鸡·····098	太白鸡·····107
棒棒鸡·····089	炆香鸡·····098	花椒全鸡·····107
铁板辣味鸡·····090	酥椒鸡块·····098	青椒小煎鸡·····107
浏阳酸辣鸡·····090	豉汁蒸凤爪·····099	腊鸡腿炒莴笋·····107
腌笃鲜·····090	紫金凤爪·····099	精品鸡肋·····108
干豆角炖土鸡·····090	美极凤爪·····099	孜然鸡肋骨·····108
鸭血焖鸡杂·····091	盐焗凤爪·····099	乡村鸡节骨·····108
板栗辣子鸡·····091	风味卤凤爪·····100	农家鸡节骨·····108
仙贝石锅鸡·····091	泡椒莴笋凤爪·····100	藕丁鸡脆骨·····109
铁锅稻香鸡·····091	泡椒脱骨凤爪·····100	左宗堂鸡筋骨·····109
小鸡炖野山菌·····092	风味凤爪·····100	香辣鸡脆骨·····109
家鸡炖榛蘑·····092	香辣凤爪·····101	脆椒鸡脆骨·····109
石锅田螺鸡·····092	麻辣凤爪·····101	红椒鸡脆骨·····110
石锅筒笋鸡·····092	泡椒凤爪·····101	鸿运鸡脆骨·····110
干笋炆锅鸡·····093	泡菜凤爪·····101	香果鸡软骨·····110
山城香锅鸡·····093	泡椒拌凤爪·····102	麻花鸡脆骨·····110
吊锅鸡·····093	酱凤爪·····102	椒圈鸡脆骨·····111
蘑菇炖鸡·····093	澳式凤爪·····102	小炒鸡脆骨·····111
山珍煲老鸡·····094	石锅凤爪·····102	雀巢咸蛋鸡中宝·····111
椰汁芋头滑鸡煲·····094	北菇蒸滑鸡·····103	奇香鸡脆骨·····111
山寨仔鸡煲·····094	豆豆鸡·····103	茶香鸡脆骨·····112
楚乡秘制鸡·····094	鸡腿三珍煲·····103	金沙鸡软骨·····112
家乡土鸡锅·····095	家乡炖土鸡·····103	椒盐鸡脆骨·····112
香菇炖土鸡·····095	鱼香蘑菇鸡·····104	炸鸡软骨·····112
茶菇回味鸡·····095	笋干烧鸡·····104	泡椒鸡掌中宝·····113
龙鼎秘制鸡·····095	什锦鸡肉卷·····104	香辣掌中宝·····113
麻辣鸡柳·····096	香辣棒棒鸡·····104	宫保掌中宝·····113
成都香水鸡·····096	银杏三黄鸡·····105	美味掌中宝·····113

秘制烧鸡翅·····	114	干煸鸡中翅·····	122	洋葱鸡胗·····	131
梅子鸡翅·····	114	避风塘鸡翅·····	123	白椒鸡胗·····	131
百果香辣鸡翅·····	114	香辣鸡中翅·····	123	香葱鸡胗·····	132
飘香鸡翅·····	114	至尊一品煲·····	123	小炒鸡胗·····	132
香辣鸡翅·····	115	椰香鸡中翅·····	123	鸡血钵·····	132
美极煎鸡翅·····	115	豉香凤节·····	124	铁锅豆皮鸡鸭血·····	132
板栗烧鸡翅·····	115	蒜香鸡中翅·····	124	板栗烧鸡杂·····	133
小炒鸡翅·····	115	辣凤中翅·····	124	鸡杂钵·····	133
湘江鸡翅·····	116	飘香辣翅·····	124	碧绿鲍汁鸡肾·····	133
花椒烧鸡翅·····	116	陈皮中翅·····	125	银杏鸡肾·····	133
苦瓜鸡翅·····	116	可乐鸡翅·····	125	火爆鸡肾·····	134
沙漠滚鸡翅·····	116	酒香中翅·····	125	提锅牛鞭鸡肾·····	134
小椒香香翅·····	117	辣子鸡中翅·····	125	川芎黄酒煮鸡肾·····	134
花雕中翅·····	117	火爆胗花·····	126	泡椒鸡肾·····	134
群珠烩凤翅·····	117	辣炒鸡胗·····	126	蒜苗炒鸡杂·····	135
香辣中翅·····	117	干豆角拌鸡胗·····	126	小炒鸡杂·····	135
红椒鸡中翅·····	118	菠萝炒鸡胗·····	126	酸辣鸡杂·····	135
玉米炸鸡翅·····	118	双椒鸡胗·····	127	蒜薹鸡杂·····	135
竹篮鸡翅·····	118	花生拌鸡胗·····	127	常德鸡杂钵·····	136
蒜香鸡翅·····	118	血旺焖鸡胗·····	127	鸡杂煲·····	136
脆香鸡翅·····	119	麻辣鸡胗·····	127	榄菜鸡心·····	136
香辣翅·····	119	香油胗花·····	128	泡椒鸡冠·····	136
丰收鸡翅·····	119	香辣鸡胗·····	128	黄瓜鸡冠·····	137
避风塘炒鸡翅·····	119	双丝鸡胗·····	128	卤水凤冠·····	137
脆香鸡中翅·····	120	干椒爆鸡胗·····	128	泡椒凤冠·····	137
金牌炸中翅·····	120	白辣椒炒鸡胗·····	129	爆炒凤冠·····	137
椒盐鸡中翅·····	120	豆角辣椒炒鸡胗·····	129	特色干锅鸡·····	138
霸王竹香中翅·····	120	鸡胗黄瓜钱·····	129	干锅茶树菇仔鸡·····	138
蒜香中翅·····	121	香辣爆鸡胗·····	129	干锅原汁鸡·····	138
避风鸡中翅·····	121	鸡胗魔芋结·····	130	豆浆浸滑鸡·····	138
苗家烤中翅·····	121	宫保鸡胗花·····	130	干锅腊土鸡·····	139
糯香鸡中翅·····	121	菊花鸡胗·····	130	滋补松滋鸡·····	139
霸王鸡翅·····	122	白椒炒鸡胗·····	130	干锅红汤鸡·····	139
菠饺咖喱鸡翅·····	122	卤水鸡胗·····	131	飘香乌鸡锅·····	139
避风塘鸡中翅·····	122	山椒拌鸡胗·····	131	铜盆甲鱼鸡·····	140

渝州香辣仔鸡·····140	扁豆莲子鸡汤·····149	鸡肉蘑菇粉条汤·····157
石板煎仔鸡·····140	茶鸡竹笋汤·····149	鸡肉丝瓜汤·····158
干锅飘香鸡·····140	橙子当归鸡煲·····149	鸡丸汤·····158
香菜干锅鸡·····141	大补鸡块煲·····149	家鸡煲鲍鱼菇·····158
干锅飘香手撕鸡·····141	红枣冬菇炖鸡·····150	姜片海参炖鸡汤·····158
干锅芹菜鸡·····141	丹参三七炖鸡·····150	金针菇凤丝汤·····159
干锅红椒鸡·····141	当归桂圆鸡肉汤·····150	金针海参鸡汤·····159
阿俊娃娃鸡·····142	党参茯苓鸡汤·····150	金针菇鸡块煲·····159
干锅鸡·····142	冬笋鸡肉煲·····151	客家炖鸡·····159
香辣手撕鸡·····142	豆腐茄子苦瓜煲鸡·····151	口蘑山鸡汤·····160
干锅柴子鸡·····142	豆花老鸡汤·····151	苦瓜菠萝炖鸡腿·····160
干锅黄花手撕鸡·····143	多菌家鸡煲·····151	苦瓜蜜橘煲鸡块·····160
干锅手撕鸡·····143	二参清鸡汤·····152	灵芝养心汤·····160
干锅蒜苗鸡·····143	粉丝土鸡汤·····152	六味地黄鸡汤·····161
干锅啤酒鸡·····143	风味鸡腿煲·····152	鹿芪煲鸡汤·····161
黄糕肉焖鸡·····144	干姜黄精煲鸡汤·····152	美花菌菇煲·····161
酸菜仔鸡锅仔·····144	干妈一锅鲜·····153	木瓜番茄鸡块汤·····161
笨鸡粉条炖榛蘑·····144	肝尖苦瓜鸡片汤·····153	奶瓜香鸡汤·····162
铁锅煨柴鸡·····144	高压鸡汤·····153	柠檬红枣鸡块汤·····162
小鸡炖蘑菇·····145	海马炖土鸡·····153	排骨海带煲鸡·····162
干锅香辣鸡·····145	黑豆牛蒡炖鸡汤·····154	平菇虾米凤丝汤·····162
杜婆鸡·····145	红薯鸡肉汤·····154	强筋鸡汤·····163
洋葱香菜干锅鸡·····145	红煨土鸡钵·····154	清炖鸡汤·····163
蒜爆干锅鸡·····146	红枣桂圆炖鸡·····154	人参鸡汤·····163
干锅鸡翅·····146	红枣鸡块煲桂圆·····155	人参糯米鸡汤·····163
干锅鸡杂·····146	猴头菇鸡块汤·····155	肉片粉丝番茄汤·····164
干锅四宝·····146	胡萝卜煲鸡块·····155	桑枝鸡汤·····164
干锅辣烧鸡杂·····147	黄花菜黄瓜片汤·····155	山药当归鸡汤·····164
手撕杜婆鸡·····147	黄芪鸡汤·····156	山药胡萝卜炖鸡汤·····164
干锅仔鸡·····147	黄鳝煲鸡汤·····156	
酸辣鸡脚筋·····147	鸡大胸灵芝汤·····156	
巴戟黑豆鸡汤·····148	鸡块百合红枣汤·····156	
板栗冬菇老鸡汤·····148	鸡块多味煲·····157	
板栗土鸡瓦罐汤·····148	鸡片首乌汤·····157	
鲍鱼老鸡干贝煲·····148	鸡肉多菌菇汤·····157	



山药鸡汤	165
山药菌菇炖鸡煲	165
山珍煲老鸡	165
什锦炖鸡汤	165
首乌当归鸡汤	166
双耳煲鸡汤	166
四物鸡汤	166
酸菜大肠鸡块煲	166
酸奶鸡片汤	167
土豆芸豆煲鸡块	167
豌豆煮鸡腿	167
西瓜翠衣煲	167
西洋菜鸡丝汤	168
西洋参老母鸡汤	168
鲜菇鸡汤	168
香干鸡片汤	168
香菇冬笋煲小鸡	169
香菇鸡块木瓜煲	169
香菇瘦肉煲老鸡	169
小白菜火腿煲鸡块	169
雪梨鸡块煲	170
椰子银耳鸡汤	170
益气母鸡汤	170
益智仁鸡汤	170
薏米鸡块汤	171
薏米煲鸡	171
玉米煲土鸡	171
红枣鸡汤	171
榨菜鸡丝汤	172
竹笋鸡汤	172
白果炖乌鸡	172
白果糯米乌鸡汤	172
百合乌鸡枸杞煲	173
板栗乌鸡煲	173
参麦五味乌鸡汤	173

参须雪梨乌鸡汤	173
茶树菇红枣乌鸡汤	174
冬瓜乌鸡汤	174
黄芪补血乌鸡汤	174
红枣核桃乌鸡汤	174

Part2 滋补鸭肉

口蘑爆鸭丁	176
年糕八宝鸭丁	176
辣子鸭丁	176
香辣鸭丁	176
金牌鸭松	177
京味酱爆鸭	177
茶树菇炒鸭丝	177
蛋黄鸭脯	177
酱爆一品鸭	178
黄金鸭盏	178
黄金酥香鸭	178
麦香樟茶鸭	178
蒜苗拌鸭片	179
荷叶鸭片	179
小炒鲜鸭片	179
蒜薹炒鸭片	179
杭椒鸭片	180
葱爆鸭片	180
山椒鸭脯	180
香菜爆鸭脯	180
韭黄炒鸭丝	181
豆筋鸭丝	181
炒烤鸭丝	181
鲜竹笋爆鸭丝	181
韭香鸭丝卷	182
吉利鸭丁卷	182

蛋皮鸭卷	182
豆皮鸭丝卷	182
脆皮鸭卷	183
酥炸鸭条	183
一品鸭卷	183
蛋黄鸭卷	183
常德一品鸭煲	184
啤酒鸭煲	184
琼州干煸鸭	184
子姜啤酒鸭	184
湘西风味鸭	185
魔芋啤酒鸭	185
秘制鸭蛇盅	185
秘制洪湖野鸭	185
苦瓜炒鸭丁	186
神仙老鸭煲	186
芋头鸭煲	186
笋干老鸭煲	186
莴笋炒腊鸭	187
鸭焖三千	187
台湾三杯鸭	187
湘西土匪鸭	187
飘香鸭	188
杭州卤鸭	188
尖椒爆鸭	188
洪湖南瓜鸭	188
泡菜粉丝鸭	189
板鸭煨百叶	189
攸县血鸭	189
板栗扣鸭	189
酸菜炖盐焗鸭	190
莲花炒血鸭	190
潇湘麻鸭钵	190
沸腾泉水鸭	190
莴笋焖腊鸭	191

干蒸鸭·····	191	炆锅鸭头·····	200	芦笋拌鸭舌·····	208
干蒸霸王鸭·····	191	美极鸭下巴·····	200	辣椒爆鸭舌·····	209
香辣鸭·····	191	香麻鸭下巴·····	200	火爆鸭舌·····	209
脆皮香酥鸭·····	192	椒盐鸭下巴·····	200	香辣卤鸭舌·····	209
红烧白洋淀野鸭·····	192	黄豆炒鸭掌·····	201	卤水鸭舌·····	209
冬笋烧板鸭·····	192	苦笋炒鸭掌·····	201	翡翠鸭舌·····	210
四川樟茶鸭·····	192	秘制去骨鸭掌·····	201	西芹鸭舌·····	210
糯米香鸭·····	193	歪嘴辣掌·····	201	双椒鸭舌·····	210
烟笋扣麻鸭·····	193	美味鸭掌·····	202	松子炒鸭舌·····	210
回头鸭·····	193	蒜薹炒鸭掌·····	202	酱爆鸭舌·····	211
香煎糯米鸭·····	193	老干妈炒鸭掌·····	202	贡笋酱鸭舌·····	211
香汤软烧鸭·····	194	豉椒焖鸭掌·····	202	香菇扣鸭舌·····	211
蒜香鸭·····	194	老干妈爆鸭掌·····	203	爆鸭舌·····	211
吊烧琵琶鸭·····	194	腐竹蒸鸭掌·····	203	美极鸭下唇·····	212
稻香鸭·····	194	迷你鸭掌·····	203	五香鸭脖·····	212
酱香鸭·····	195	香辣脱骨鸭掌·····	203	绝味鸭脖·····	212
口味野鸭·····	195	芥末鸭掌·····	204	麦子卤鸭唇·····	212
莲藕酱香鸭·····	195	双白鸭掌·····	204	芥末鸭肠·····	213
二娘三杯鸭·····	195	泡椒鸭掌·····	204	火爆鸭肠·····	213
魔芋烧鸭·····	196	脆皮鸭掌·····	204	芹菜鸭肠·····	213
香辣板鸭·····	196	野山蘑烧鸭掌·····	205	开胃鸭肠·····	213
金牌香酥鸭·····	196	小炒鸭掌·····	205	尖椒鸭肠·····	214
霸王椒香鸭·····	196	一品鞭花烩鸭掌·····	205	香芹拌鸭肠·····	214
梅菜扣鸭·····	197	黄瓜鸭掌·····	205	口水鸭肠·····	214
顶香脆皮鸭·····	197	酱辣鸭爪·····	206	红汤鸭肠·····	214
茶油蒸腊鸭·····	197	青红椒炒鸭舌·····	206	泡椒鸭肠·····	215
关东土匪鸭·····	197	豉油皇焗鸭舌·····	206	老干妈爆鸭肠·····	215
响螺焖水鸭·····	198	巴蜀鸭舌·····	206	芝麻凉粉鸭肠·····	215
酸汤鸭·····	198	芙蓉鸭舌·····	207	酱汁凉粉鸭肠·····	215
木桶水鸭·····	198	葱爆鸭舌·····	207	香辣鸭肠·····	216
香辣鸭翅·····	198	椒盐鸭舌·····	207	泡椒鸭肝·····	216
碎米鸭翅·····	199	美味鸭舌·····	207	小炒鸭肝·····	216
红焖鸭翅·····	199	水煮鸭舌·····	208	泡椒鸭食管·····	216
酱香鸭头·····	199	香蒸鸭舌·····	208	麻辣鸭食管·····	217
风味鸭头·····	199	猴头菇鸭舌·····	208	洋葱爆鸭心·····	217

笋爆鸭心	217
香爆鸭心	217
火燎鸭心	218
玉米笋鸭心	218
葱爆鸭心	218
酱卤鸭心	218
香卤鸭胗	219
酸姜烩鸭胗花	219
香麻鸭胗	219
大蒜烧鸭胗	219
菊花鸭胗	220
花生鸭胗	220
山椒烹鸭胗	220
冬菇焖鸭胗	220
辣味脆鸭胗	221
泡菜拌鸭胗	221
红椒鸭胗	221
砂锅鸭三件	221
碧绿扣鸭四宝	222
砂钵鸭宝	222
烩鸭四宝	222
香辣鸭四宝	222
炒鸭杂件	223
四季豆鸭肚	223
脆炒鸭肚	223
白辣椒鸭杂	223
鸭血炒鸭胗	224
芹菜炒鸭杂	224
双椒鸭杂	224

鸭血粉丝砂锅	224
泡菜鸭血	225
黄金鸭血	225
泡椒鸭血	225
风味鸭血	225
干锅鸭舌	226
干锅腊鸭舌	226
干锅焖神仙鸭	226
湘味鸭王	226
鸭肉炖魔芋	227
上海青红枣炖鸭	227
干锅口味鸭	227
干锅洪湖鸭	227
干锅萝卜鸭	228
干锅黄嘴鸭	228
干锅啤酒鸭	228
干锅鲜鸭掌	228
干锅莴笋炖鸭	229
干锅去骨鸭掌	229
湘西干锅鸭	229
干锅鸭杂	229
虫草鸭汤	230
冬瓜老鸭煲	230
冬瓜山药炖河鸭	230
冬瓜薏米煲老鸭	230
冬笋鸭块	231
枸杞牛蒡烤鸭煲	231
海带节瓜鸭肉汤	231
杭帮老鸭汤	231
红枣薏米鸭胸汤	232
山药杞子煲鸭肉	232
火腿橄榄鸭块煲	232
烤鸭豆腐汤	232
口蘑灵芝鸭子煲	233
老鸭汤	233

老鸭天麻红枣汤	233
老鸭土豆煲	233
老鸭莴笋枸杞煲	234
莲子龙骨鸭汤	234
莲子煨老鸭	234
绿豆鸭子汤	234
萝卜干老鸭煲	235
萝卜马蹄老鸭煲	235
萝卜玉米老鸭煲	235
养颜老鸭煲	235
魔芋丝炖老鸭	236
浓汤八宝鸭	236
泡菜粉丝鸭	236
清汤老鸭煲	236
沙茶天门冬炖老鸭	237
山药黄瓜煲鸭汤	237
油菜红枣炖鸭	237
神仙老鸭煲	237
熟地鸭肉汤	238
酸菜煲鸭	238
酸萝卜老鸭汤	238
鸭肉茼蒿实汤	238
笋干老鸭煲	239
谭府老鸭汤	239
莴笋焖腊鸭	239
五胡鸭	239
银耳香梨煲鸭	240
鸭架豆腐汤	240
鸭子炖黄豆	240
鸭子枸杞煲萝卜	240



Part3 健康鹅肉

脆烧雁鹅	242
香拌鹅丝	242
明炉烧鹅	242
大鹅炖酸菜	242
清蒸盐水鹅	243
北国东山老鹅	243
扬州卤水鹅	243
扬州风鹅	243
洋葱炒鹅肉	244
腐竹烧鹅	244
一口醉仙鹅	244
铜锅靠鹅	244
黄瓜烧鹅肉	245
酱爆鹅脯	245
家鹅炖土豆	245
钵钵鹅肠	245
酱香双肠	246
双椒淋鹅肠	246
风味鹅肠煲	246
土豆焖老鹅	246
蕨根粉拌鹅肠	247
泡椒鹅肠	247
山椒木耳拌鹅肠	247
酸辣鹅肠	247
凉粉拌鹅肠	248
黄瓜椒鹅肠	248
黄瓜干拌鹅肠	248
水豆豉拌鹅肠	248
小炒鹅肠	249
豌豆凉粉鹅肠	249
红椒拌鹅肠	249
剁椒鹅肠	249

芹菜拌鹅肠	250
双椒拌鹅肠	250
酥玉米爆鹅肠	250
清炒鹅肠	250
鲍汁扣鹅掌	251
椒盐鹅掌心	251
鲍汁百灵菇扒鹅掌	251
鲍汁花菇扣鹅掌	251
花菇扣鹅掌	252
鲍汁辽参扣鹅掌	252
卤水大鹅掌	252
双椒鹅胗	252

Part4 其他禽类

脆皮炸乳鸽	254
脆皮乳鸽	254
红烧乳鸽	254
蜜汁烧乳鸽	254
樟茶乳鸽	255
熏鸽	255
妙手秘制鸽	255
虾片乳鸽	255
香芒焗乳鸽	256
红酱乳鸽	256
招牌脆皮落地鸽	256
纸锅泡椒鸽	256
鸡汁乳鸽	257
龙府酱爆鸽	257
党参煲乳鸽	257
凤城爆鸽块	257
百合银杏鸽子煲	258
菠萝煲乳鸽	258
陈皮老鸽汤	258

鸽肉莲子红枣汤	258
鸽子黄芪红枣煲	259
鸽子绿豆汤	259
鸽子银耳胡萝卜汤	259
枸杞圆肉炖乳鸽	259
红豆花生乳鸽汤	260
良姜鸽子煲	260
灵芝核桃乳鸽汤	260
人参红枣鸽子汤	260
乳鸽煲三脆	261
乳鸽翅丝煲	261
乳鸽炖洋葱	261
乳鸽汤	261
四宝炖乳鸽	262
天麻炖乳鸽	262
土茯苓煲乳鸽	262
鲜人参煲乳鸽	262
梅菜鹌鹑	263
滋补鹌鹑	263
麻油鹌鹑	263
烤鹌鹑	263
辣子鹌鹑	264
板栗焖鹌鹑	264
面香卤雀胗	264
玉米炒雀胗	264
川贝鹌鹑汤	265
杜仲鹌鹑汤	265
红腰豆鹌鹑煲	265
红枣银耳鹌鹑汤	265
健脾三圆汤	266
莲子鹌鹑煲	266
莲子山药鹌鹑汤	266
绿豆鹌鹑汤	266
桂圆兔腿枸杞汤	267
核桃兔肉汤	267

滑子菇兔肉汤	267
南瓜兔肉汤	267
沙参兔肉汤	268
山药煲兔肉	268
兔肉煲黄瓜	268
兔肉薏米煲	268

Part5 营养蛋类

剁椒炒鸡蛋	270	木耳炒鸡蛋	276	草菇扒蛋白	285
番茄炒鸡蛋	270	辣子炒鸡蛋	276	大碗酸菜荷包蛋	285
苦瓜辣椒炒鸡蛋	270	青椒红肠炒鸡蛋	276	腊八豆炒荷包蛋	285
滑蛋牛柳	270	虾仁炒蛋	277	荷包蛋酱扒茄子	285
豉椒炒鸡蛋	271	腊八豆炒鸡蛋	277	丝瓜煮荷包蛋	286
苦瓜摊鸡蛋	271	合菜盖帽	277	牛肉番茄炒蛋	286
苦瓜煎蛋	271	辣椒炒土鸡蛋	277	青红椒荷包蛋	286
西瓜炒鸡蛋	271	滑子菇煎鸡蛋	278	萝卜丝煮荷包蛋	286
韭菜炒鸡蛋	272	尖椒炒鸡蛋	278	泡菜荷包蛋	287
家乡鸡蛋蒜	272	炒土鸡蛋	278	荷包蛋煮豆腐	287
鲜蚕豆炒鸡蛋	272	叉烧滑蛋	278	干锅荷包蛋	287
苦瓜炒鸡蛋	272	三丁酱爆鸡蛋	279	干锅鱼鳔烩荷包蛋	287
炒合菜	273	鸡蛋炒瑶柱	279	牛眼贝蒸水蛋	288
富贵合菜	273	扎辣椒炒鸡蛋	279	泡菜烩嫩蛋	288
三鲜水炒蛋	273	韭黄鸡蛋炒蚕豆	279	芙蓉蒸蛋	288
杭椒鸡蛋炒蚕豆	273	鸡蛋菠菜炒粉丝	280	虾米蒸蛋	288
蛋清银杏炒木耳	274	鸡蛋炒莴笋	280	瑶柱鲜虾蒸水蛋	289
地皮菜炒鸡蛋	274	刺芽扒鸡蛋	280	鲫鱼蒸蛋	289
地皮菌炒蛋	274	辣味香蛋	280	瑶柱水蒸蛋	289
蔬菜炒蛋	274	豆角煎蛋	281	鱼子蒸蛋	289
糖醋木须	275	酸豆角煎蛋	281	肉末芙蓉蛋	290
米椒炒鸡蛋	275	尖椒摊鸡蛋	281	鸡蛋羹	290
外婆菜红椒炒鸡蛋	275	香椿煎蛋	281	雪蛤蒸水蛋	290
外婆菜炒鸡蛋	275	培根鸡蛋	282	大酱焖蛋	290
酱炒香葱鸡蛋	276	香椿炒鸡蛋	282	三色蒸水蛋	291
		时蔬煎蛋	282	三色肉末蒸水蛋	291
		三彩煎蛋	282	排骨蒸蛋	291
		蟹黄蛋	283	鱼片蒸水蛋	291
		松仁泰汁炸鸡蛋	283	海味蒸水蛋	292
		铁板嫩蛋豆腐	283	豆豉蒸水蛋	292
		金钱蛋	283	香菇蒸蛋	292
		青豆花甲肉煎蛋	284	蛋黄牛肉酱	292
		西蜀蛋黄玉米	284	香菇瘦肉蒸蛋	293
		蛋黄百合	284	肉末蒸蛋	293
		三鲜滑蛋豆腐	284	鸡蛋沙拉	293

香葱拌蛋白·····293
皮蛋蒸水蛋·····294
石灰水蒸鸡蛋·····294
虾米粉丝蒸水蛋·····294
三鲜蒸滑蛋·····294
蒸水蛋·····295
文蛤蒸鸡蛋·····295
四宝鸡蛋·····295
豆花鸡蛋蒸星斑鱼·····295
芝麻炸蛋·····296
拔丝鸡蛋·····296
奶黄蛋泡盏·····296
蛋包番茄·····296
鸡蛋卷饼·····297
脆皮山菌蛋卷·····297
山药蛋卷·····297
三鲜蛋卷·····297
蛋皮韭菜卷·····298
脆皮蛋卷·····298
煎鸡蛋卷·····298
虾肉鸡蛋卷·····298
葡萄干鸡蛋饼·····299
鸡蛋乳酪海鲜饼·····299
石锅蛋饺·····299
乡村蛋饺·····299
卤水鸡蛋·····300
番茄鸡蛋汤·····300
陈醋蛋花汤·····300
番茄丝瓜蛋汤·····300
苦瓜咸蛋·····301
蛋黄四宝蔬·····301
蛋黄莴笋·····301
咸蛋黄炒南瓜·····301
咸蛋黄玉米粒·····302
蛋黄锅巴·····302

蛋黄蟹·····302
彩椒咸蛋黄·····302
蛋黄炒蟹·····303
蛋黄鳝片·····303
鸭蛋黄双鲜·····303
咸蛋黄酿蹄膀·····303
蛋黄酿苦瓜·····304
咸蛋黄野山菌·····304
咸蛋黄百合·····304
蛋黄虾球·····304
咸蛋黄鸭片·····305
咸蛋黄蒸老南瓜·····305
白洋淀双黄咸鸭蛋·····305
烤青椒皮蛋·····305
萝卜干拌小皮蛋·····306
姜汁皮蛋·····306
椒粒皮蛋·····306
虎皮皮蛋·····306
烧青红椒皮蛋·····307
蜆头皮蛋拌白菜·····307
烤椒小皮蛋·····307
杭椒皮蛋·····307
双椒拌皮蛋·····308
圣女果姜汁皮蛋·····308
花生米皮蛋·····308
皮蛋拌黄瓜条·····308
皮蛋豆卷·····309
皮蛋拌海蜇·····309
皮蛋拌折耳根·····309
肉松皮蛋豆腐·····309
皮蛋牛肉粒·····310
黄瓜皮蛋·····310
姜汁青红椒皮蛋·····310
金银蛋上汤豆苗·····310
青红椒炒皮蛋·····311

老板菜·····311
皮蛋日本豆腐·····311
鸽蛋扒海参·····311
滑子菇烩鸽蛋·····312
山珍烩鸽蛋·····312
锅贴鸽蛋·····312
鸽蛋烧牛筋·····312
炸鹌鹑蛋·····313
鹌鹑蛋烧排骨·····313
白洋淀碗菜·····313
鹌鹑蛋红烧肉·····313
山药泥鹌鹑蛋·····314
蘑菇鹌鹑蛋·····314
黄瓜鹌鹑蛋·····314
青红椒鹌鹑蛋·····314



附录

合理食用鸡肉·····316
吃鸡肉可增强人体免疫力317
关于鸡蛋的7个问题·····318
老年人食用鸭肉有讲究·····322
鸽肉的4大食疗作用·····323
厨房知识窍门·····324
营养黄金组合·····345
营养搭配误区·····350



功效检索

提神健脑

花生鸡丁	042
虾仁鸡里蹦	044
巴蜀脆香鸡	044
雪里蕻鸡丝	047
青椒焗仔鸡	056
麻香花生鸡	060
农家杂粮鸡	062
酱爆桃仁鸡球	062
麻花飘香鸡	064
板栗鸡	065
XO酱爆桃仁鸡球	069
清远干焗鸡	070
宫保仔鸡块	070
官府辣爆鸡	071
小椒焗鸡仔	071
渝味香辣鸡	074
奇味双椒鸡	075
菠萝鸡球	075
腰果鸡块	077
葱椒土鸡	078
奶酪鸡排	081
特色煎鸡腿	082
香菜孜然鸡	085
棒棒鸡	089
小鸡炖野山菌	092
茶菇回味鸡	095
特色三黄鸡	106
花椒全鸡	107
脆椒鸡脆骨	109
香辣掌中宝	113
花椒烧鸡翅	116
干锅黄花手撕鸡	143
平菇虾米凤丝汤	162
益智仁鸡汤	170
红枣核桃乌鸡汤	174
山椒鸭脯	180

吉利鸭丁卷	182
一品鸭卷	183
常德一品鸭煲	184
湘西风味鸭	185
干蒸霸王鸭	191
蒜香鸭	194
茶油蒸腊鸭	197
酱香鸭头	199
炆锅鸭头	200
美味鸭掌	202
豉椒焖鸭掌	202
美味鸭舌	207
火爆鸭舌	209
酱爆鸭舌	211
五香鸭脖	212
麦子卤鸭唇	212
尖椒鸭肠	214
泡椒鸭肠	215
芝麻凉粉鸭肠	215
香辣鸭肠	216
葱爆鸭心	218
大蒜烧鸭胗	219
山椒烹鸭胗	220
砂锅鸭三件	221
白辣椒鸭杂	223
干锅焖神仙鸭	226
干锅洪湖鸭	227
干锅去骨鸭掌	229
火腿橄榄鸭块煲	232
鸭肉芡实汤	238
酱香双肠	246
小炒鹅肠	249
椒盐鹅掌心	251
卤水大鹅掌	252
红烧乳鸽	254
熏鸽	255
良姜鸽子煲	260
天麻炖乳鸽	262
烤鹌鹑	263

面香卤雀胗	264
莲子鹌鹑煲	266
三鲜水炒蛋	273
虾仁炒蛋	277
滑子菇煎鸡蛋	278
炒土鸡蛋	278
松仁泰汁炸鸡蛋	283
金钱蛋	283
青豆花甲肉煎蛋	284
西蜀蛋黄玉米	284
三鲜滑蛋豆腐	284
芙蓉蒸蛋	288
虾米蒸蛋	288
鲫鱼蒸蛋	289
鱼子蒸蛋	289
鱼片蒸水蛋	291
虾米粉丝蒸水蛋	294
三鲜蒸滑蛋	294
脆皮蛋卷	298
鸡蛋乳酪海鲜饼	299
蛋黄蟹	302
咸蛋黄酿蹄膀	303
白洋淀双黄咸鸭蛋	305
萝卜干拌小皮蛋	306
烧青红椒皮蛋	307
杭椒皮蛋	307
青红椒炒皮蛋	311

排毒瘦身

腰果鸡丁	040
胡萝卜鸡丁	040
新派宫保鸡丁	042
土豆烧仔鸡	043
香辣鸡丁	045
芙蓉鸡片	046
鸡丝凉片	048
菠萝山药炒鸡柳	053

柠檬煎鸡·····057
 柠檬鸡块·····064
 杭椒大盘鸡·····073
 大盘鸡·····074
 南瓜蒸滑鸡·····080
 方竹笋土鸡钵·····085
 蓉和葱椒鸡·····097
 香辣凤爪·····101
 泡椒拌凤爪·····102
 酱凤爪·····102
 石锅凤爪·····102
 飘香辣翅·····124
 鸡胗黄瓜钱·····129
 豆浆浸滑鸡·····138
 干锅飘香鸡·····140
 橙子当归鸡煲·····149
 黄花菜黄瓜片汤·····155
 木瓜番茄鸡块汤·····161
 奶瓜香鸡汤·····162
 肉片粉丝番茄汤·····164
 山药鸡汤·····165
 山药菌菇炖鸡煲·····165
 什锦炖鸡汤·····165
 土豆芸豆煲鸡块·····167
 西瓜翠衣煲·····167
 西洋菜鸡丝汤·····168
 香菇鸡块木瓜煲·····169
 茶树菇红枣乌鸡汤·····174
 冬瓜乌鸡汤·····174
 黄金鸭盏·····178
 黄金酥香鸭·····178
 蒜苗拌鸭片·····179
 蛋皮鸭卷·····182
 泡菜粉丝鸭·····189
 酸菜炖盐焗鸭·····190
 潇湘麻鸭钵·····190
 红烧白洋淀野鸭·····192
 糯米香鸭·····193
 回头鸭·····193

梅菜扣鸭·····197
 苦笋炒鸭掌·····201
 老干妈炒鸭掌·····202
 黄瓜鸭掌·····205
 酱汁凉粉鸭肠·····215
 火燎鸭心·····218
 黄金鸭血·····225
 干锅鲜鸭掌·····228
 山药杞子煲鸭肉·····232
 老鸭土豆煲·····233
 老鸭莴笋枸杞煲·····234
 绿豆鸭子汤·····234
 萝卜玉米老鸭煲·····235
 黄瓜烧鹅肉·····245
 双椒淋鹅肠·····246
 土豆焖老鹅·····246
 山椒木耳拌鹅肠·····247
 黄瓜椒鹅肠·····248
 菠萝煲乳鸽·····258
 红豆花生乳鸽汤·····260
 兔肉煲黄瓜·····268
 番茄炒鸡蛋·····270
 西瓜炒鸡蛋·····271
 蔬菜炒蛋·····274
 培根鸡蛋·····282
 丝瓜煮荷包蛋·····286
 鸡蛋沙拉·····293
 香葱拌蛋白·····293
 蛋包番茄·····296
 山药蛋卷·····297
 苦瓜咸蛋·····301
 蛋黄酿苦瓜·····304

咸蛋黄鸭片·····305
 姜汁皮蛋·····306
 圣女果姜汁皮蛋·····308
 皮蛋拌黄瓜条·····308
 皮蛋拌海蜇·····309
 皮蛋牛肉粒·····310
 黄瓜皮蛋·····310
 黄瓜鹌鹑蛋·····314

补血养颜

豉油皇鸡·····043
 鸡肉丸子炖野菌·····049
 木瓜百合炒鸡柳·····053
 柠檬软煎鸡·····054
 双椒辣鸡·····056
 菜园鸡·····075
 傣味黄焖鸡·····076
 福果鸡脆·····080
 泡椒乌鸡·····081
 柴鸡炖板筋·····081
 笨鸡炖野山菌·····085
 西洋参老母鸡汤·····086
 柴鸡炖板筋·····087
 山珍煲老鸡·····094
 香菇炖土鸡·····095
 美极凤爪·····099
 盐焗凤爪·····099
 风味凤爪·····100
 精品鸡肋·····108
 香果鸡软骨·····110
 雀巢咸蛋鸡中宝·····111
 血旺焖鸡胗·····127
 鸡血钵·····132
 铁锅豆皮鸡鸭血·····132
 板栗烧鸡杂·····133
 泡椒鸡冠·····136
 黄瓜鸡冠·····137

