

川菜选料广泛·切配精细

以鲜味·麻辣见长

味型多样

善于变化

讲究火候

烹法多样

制作精细·形色协调

麻辣诱惑

川味鸡鸭鱼

美食生活

工作室 组织编写 典尚文化工作室 编著



青

青島出版社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

麻辣诱惑

川味鸡鸭鱼

典尚文化工作室 编著

川菜是我国著名的菜系之一，它历史悠久，起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，辣椒传入四川，给川菜带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。麻辣张扬的味型给人们留下了深刻的印象，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

麻辣诱惑·川味鸡鸭鱼 / 典尚文化工作室编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7432-5

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜: 荤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164880号

川味鸡鸭鱼

Chuanwei
Jiyayu



书 名 麻辣诱惑·川味鸡鸭鱼

编 著 典尚文化工作室

组织编写  工作室 (<http://www.meishilife.com>)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110—0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁

装帧设计 殷雪娇

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-7432-5

定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

前言

PREFACE

川菜是我国著名的四大菜系之一，历史悠久。它起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富，开发自贡盐井大量生产井盐，为川菜发展提供了原料和调味的条件。

明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。其中具有代表性的名菜有宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片等，它们大多都洋溢着“辣”元素的气息。熟悉川菜的人都知道，川菜调味的特点是以清新见长，以麻辣著称。尽管川菜味型多，但麻辣这种张扬的味型却给人们印象最为深刻，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。

川人为何喜食麻辣菜？据研究，原因主要有两点：其一是跟四川的气候有关。四川古称巴蜀，位于长江上游，气候温和，雨量充足，物产富饶，有“天府之国”的美誉。成都平原是高山盆地，江河汇集，沃野千里，四周重山环抱，盆地内，雾气很重，常年气候潮湿。而辣椒和花椒有驱寒、祛湿的功效，将之融入菜肴中，既可调味又可祛病，相得益彰。其二是与川菜调味有关。民谚：食在中国，味在四川。由此可以知道，川菜对菜肴的调味是非常重视，也很讲究的。在川菜烹调中，家畜类、家禽类及水产类原料使用比重大，它们往往腥膻味重，以辣椒、花椒等辛味调料来调制，可以很好地去除腥膻味，体现出原料本身固有的鲜美之味。因此，辣椒、花椒在川菜中广泛运用，并大行其道，给川菜烙下鲜明的印记。

川菜经过上百年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品可谓数不胜数，其沾麻带辣的味型亦多。其中常用的有红油味、椒麻味、家常味、鱼香味、陈皮味、怪味、香辣味、糊辣味、鲜辣味、糟辣味等。它们广泛地应用于冷、热菜式中。为满足不同菜式风味的不同需要，可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。总之，调制时均须做到辣而不死，辣而不燥，麻中带鲜，醇香宜人，风味突出。

如今，无论是川式的菜肴，还是川式的小吃或烧烤等，麻辣味均占有一席之地，尤其是四川火锅则更是将川菜的麻辣发挥得淋漓尽致，遍及中国的大江南北，经久不衰，让无数人痴迷不已！

《川味鸡鸭鱼》收录了三百余款菜品，按鸡肉类、鸭肉类、鱼肉类分为三个部分。书中所选菜品，皆具有实用性强和可操作性强的特点。内文详细，图片精美，可供广大家庭学习和制作。囿于编者水平所限，错讹之处难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

典尚文化工作室

2011年夏于成都

鸡肉类

JIROULEI

凉菜

- 8 风味醉鸡
- 8 跳水鸡
- 9 秧盆拌鸡块
- 9 口水土鸡
- 10 凉拌苦瓜鸡
- 10 棒棒口福鸡
- 11 红汤爽口鸡
- 11 糊辣竹林鸡
- 12 椿芽鸡丝
- 12 竹笋剁椒鸡
- 13 针笋家乡鸡
- 13 葱椒仔鸡
- 14 鸡丝荞麦面
- 14 鸡丝银粉
- 15 蕨粉拌土鸡
- 15 钵钵鸡胗

热菜

- 16 香辣鸡翅
- 16 什锦凤爪
- 17 凤衣蕻菜
- 18 鸡皮嫩蚕豆
- 19 三果鸡芹
- 19 冬笋三黄鸡
- 20 口蘑烧鸡
- 20 笋丁辣滑鸡
- 21 薯条串串鸡
- 22 板栗烧鸡
- 22 糯香鸡
- 23 三菌烧鸡
- 23 泡菜鸡片
- 24 香辣鸡丁
- 25 竹荪酸萝卜烩鸡

- 25 芋儿烧鸡
- 26 椒盐八宝鸡
- 27 银芽鸡丝
- 27 家常鸡丁
- 28 黄焖蘑菇鸡
- 28 牛肝菌熘鸡片
- 29 八宝葫芦鸡
- 29 三菌蒸乌鸡
- 30 串烧鸡
- 30 江湖干香鸡
- 31 椒香烧鸡公
- 31 果蔬滑鸡
- 32 青椒童子鸡
- 32 青椒煸仔鸡
- 33 火锅鸡
- 33 灯笼鸡
- 34 盐边砣砣鸡
- 34 红汤鸡
- 35 竹香童子鸡
- 35 胡萝卜炒乌鸡
- 36 焖罐鲍鱼鸡
- 36 薄饼鸡米
- 37 菠萝凤脯
- 37 豉汁脆椒鸡
- 38 茄汁酸汤鸡
- 38 针蘑菌煨土鸡
- 39 麻花香辣鸡
- 39 双椒冬笋香辣鸡
- 40 葱椒鸡
- 40 腐乳鸡翅
- 41 芋儿蒸鸡翅
- 41 银耳凤翅
- 42 琵琶凤腿
- 43 蓝花凤爪
- 43 椒盐无骨凤爪
- 44 白果烩鸡脚
- 44 春笋炒鸡胗
- 45 松仁掌中宝

- 45 珍菌烩鸡肾
- 46 独珠焖鸡宝
- 46 鸡肾笋尖
- 47 鸡肾鸭血
- 47 番茄烩鸡腰
- 48 鲜笋凤衣
- 48 鸡皮老人头
- 49 泡菜烩凤冠
- 49 藤椒鸡杂
- 50 烟笋煮鸡杂
- 50 苕粉鸡杂

汤煲

- 51 刷把笋炖乌鸡
- 51 竹荪滋补老鸡汤
- 52 竹荪香菇炖鸡
- 52 紫沙炖土鸡
- 53 药膳鸡
- 53 五圆炖鸡
- 54 山珍乌鸡煲
- 54 干巴菌炖土鸡
- 54 干豇豆老鸡汤
- 55 枸杞红枣老鸡汤
- 55 墨鱼炖老鸡
- 56 十全乌鸡汤
- 56 沙参炖乌鸡
- 57 番茄炖鸡
- 57 白果炖绿乌鸡
- 58 黑芝麻炖鸡
- 58 黄花鸡丝汤

鸭肉类

YARQULEI

凉菜

- 60 芥末鸭掌
- 60 烟熏卤鸭
- 61 蛋黄鸭卷
- 61 缠丝鸭卷
- 62 玻璃鸭方
- 62 桂花冻鸭舌

- 63 水豆豉拌肫花

热菜

- 64 冒菜樟茶鸭
- 64 冬菜蒸鸭
- 65 泡子姜烧鸭
- 65 魔芋泡菜烧鸭
- 66 荷香糯米鸭
- 66 原味钵钵鸭
- 67 干锅魔芋烧鸭
- 67 山珍啤酒鸭
- 68 火腿鸭卷
- 68 神仙馋嘴鸭
- 69 回锅仔鸭
- 69 酥炸鸭片
- 70 泡姜煸土鸭
- 71 冬菜扣鸭
- 71 尖椒炆香鸭
- 72 炒香鸭
- 72 苦瓜烧鸭
- 73 香辣鸭条
- 73 茄香素椒鸭
- 74 脆香鸭
- 74 豉香鸭脯
- 74 香煎糯米鸭
- 75 纸包鸭粒卷
- 75 芋儿烧全鸭
- 76 茶鸭饼
- 76 萝卜鸭条
- 77 葫芦鸭子
- 78 五味鸭
- 78 酥炸笋粒鸭球
- 79 三丁鸭脯盏
- 79 酱香仔鸭
- 80 金钱鸭粒卷
- 80 锅仔苦笋麻鸭
- 81 麻辣鸭块
- 81 水饺烩鸭舌
- 82 村姑煎锅舌掌
- 82 辣子脆皮鸭舌
- 82 铁板鸭舌
- 83 黄瓜酱鸭舌
- 83 香菇鸭舌

- 84 XO酱爆鸭舌
- 84 香辣鸭下巴
- 85 风味鸭唇
- 85 泡椒鸭掌
- 86 蚕豆烧鸭掌
- 86 麻花鸭掌
- 87 干烧鸭掌
- 87 香炒鸭掌
- 88 青椒鸭掌
- 88 肉蘑烧鸭掌
- 89 川式香辣鸭腿
- 90 咖喱鸭肫花
- 90 泡椒肫花
- 91 香菇烧鸭肫
- 91 功夫双脆
- 92 泡菜烩鸭血
- 92 厚皮菜烧鸭血
- 93 酸辣鸭血

汤煲

- 94 农家泡菜鸭
- 94 紫沙笋干老鸭煲
- 95 紫沙老鸭汤
- 95 茅草根炖老鸭
- 96 菊花麦冬老鸭煲
- 96 酸萝卜老鸭汤
- 97 阿胶酸萝卜炖鸭
- 97 银耳老鸭汤
- 98 酸苦笋鸭血煲
- 98 山珍虫草炖土鸭
- 99 沙锅肥肠鸭
- 99 海马党参炖老鸭
- 100 花旗参炖仔鸭
- 100 全鸭汤



鱼肉类

YUROULEI

凉菜

- 102 侧耳根拌鱼丝
- 102 棒棒鱼丝
- 103 荞面拌鱼片
- 103 豆豉酥鲳鱼
- 104 萝卜丝拌鱼皮
- 104 青笋拌鱿鱼丝
- 105 芝麻鱼块
- 106 芝麻带鱼
- 106 钵钵鲫鱼
- 107 麻香耗儿鱼
- 107 麻辣八爪鱼
- 108 酸辣荞面鳝丝
- 108 烧椒拌鳝丝
- 109 干收泥鳅

热菜

- 110 泡豇豆煨鲫鱼
- 110 辣酥鲫鱼
- 111 炆香鲫鱼
- 111 粉蒸鲫鱼
- 112 酱香鲫鱼
- 112 火爆鲫鱼卷
- 113 豆豉香酥鱼
- 114 橘叶鱼块
- 114 番茄鱼片
- 115 飘香沸腾鱼
- 116 旱蒸糊辣鱼
- 116 烧白鲢鱼
- 117 沸腾鱼
- 117 酸辣鱼花
- 118 泡椒鱼皮
- 118 四季豆烧鲢鱼
- 119 豆花鱼片
- 119 鱼烧豆腐
- 120 蘸水竹筒鱼
- 120 椒汁蒸鳊鱼

- 121 相思鳊鱼
- 121 豉椒鳊鱼
- 122 山椒鳊鱼
- 122 茶树鳊鱼
- 123 三脆风味鳊鱼
- 123 豉汁鲳鱼
- 124 双椒蒸鲳鱼
- 124 椒麻浸鲈鱼
- 125 番茄蒸鲈鱼
- 125 喇叭鲈鱼
- 126 干妈石斑鱼
- 126 扣肉烧雅鱼
- 126 泡菜蒸江团
- 127 鲜熘乌鱼片
- 127 酱烧小黄鱼
- 128 竹筒粉蒸回头鱼
- 128 豆豉蒸青波
- 129 蒜烧石爬鱼
- 129 青辣酱烧岩鲤
- 130 椒香东星斑
- 130 沙丁鱼
- 131 五柳香鳊鱼
- 131 粉烧鳊鱼
- 132 冬菜蒸多宝鱼
- 132 凉粉烧仔鲈
- 133 山椒煎三文鱼
- 133 藿香鱼
- 134 银鱼烩苡仁
- 134 三文治鱼排
- 135 银鱼煎蛋
- 135 浇汁煎带鱼
- 136 泡苦瓜烧带鱼
- 136 香酥鱼片
- 137 干煸鱿鱼须
- 138 鲜鱿炒笋丝
- 138 韭菜鲜鱿花
- 139 双豆炒鲜鱿
- 139 豆豉烧鱿鱼仔
- 140 双味鱼卷
- 140 锅巴墨鱼仔
- 141 红汤墨鱼仔
- 141 烧汁墨鱼筒

- 142 泡椒墨鱼仔
- 142 串串青鳉
- 143 炆锅海鳗
- 143 方竹笋烧甲鱼
- 144 苦笋焖甲鱼
- 144 侧耳根煨鳝丝
- 145 椒盐脆鳝
- 145 泡姜炒鳝片
- 146 芸豆烟笋煨鳝筒
- 146 豆腐烧鳝鱼
- 147 酸笋筒筒鳝
- 147 茶菇鳝
- 148 石锅腊肉烧鳝段
- 148 豆筋烧鳝鱼
- 149 炆锅泥鳅片
- 149 鳝鱼粉丝
- 150 粉蒸泥鳅
- 150 蕨根粉冒泥鳅片
- 151 山椒黄辣丁
- 151 家常豆豉蒸鱼头
- 152 酸菜拌汤鱼头
- 152 黄焖鱼头

汤羹

- 153 双色面块鱼头汤
- 153 泡菜半汤鳊鱼
- 154 酸椒鳊鱼
- 154 菠萝鱼脯汤
- 155 豆汤银鱼
- 155 三鲜乌鱼汤
- 156 墨鱼蛋花汤
- 156 豆瓣菜煲乌鱼
- 157 酸辣鱿须汤
- 157 金柱鱼头煲
- 158 鱼头豆腐汤
- 158 鲫鱼沙参玉竹汤
- 159 清汤鱼丸
- 159 番茄鱼片汤
- 160 西洋参炖甲鱼
- 160 番茄白果炖甲鱼

麻辣诱惑

川味鸡鸭鱼

典尚文化工作室 编著

川菜是我国著名的菜系之一，它历史悠久，起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，辣椒传入四川，给川菜带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。麻辣张扬的味型给人们留下了深刻的印象，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

麻辣诱惑·川味鸡鸭鱼 / 典尚文化工作室编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7432-5

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜: 荤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164880号

川味鸡鸭鱼

Chuanwei
Jiyayu



书 名 麻辣诱惑·川味鸡鸭鱼

编 著 典尚文化工作室

组织编写  工作室 (<http://www.meishilife.com>)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110-0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁

装帧设计 殷雪娇

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-7432-5

定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

前言

PREFACE

川菜是我国著名的四大菜系之一，历史悠久。它起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富，开发自贡盐井大量生产井盐，为川菜发展提供了原料和调味的条件。

明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。其中具有代表性的名菜有宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片等，它们大多都洋溢着“辣”元素的气息。熟悉川菜的人都知道，川菜调味的特点是以清新见长，以麻辣著称。尽管川菜味型多，但麻辣这种张扬的味型却给人们印象最为深刻，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。

川人为何喜食麻辣菜？据研究，原因主要有两点：其一是跟四川的气候有关。四川古称巴蜀，位于长江上游，气候温和，雨量充足，物产富饶，有“天府之国”的美誉。成都平原是高山盆地，江河汇集，沃野千里，四周重山环抱，盆地内，雾气很重，常年气候潮湿。而辣椒和花椒有驱寒、祛湿的功效，将之融入菜肴中，既可调味又可祛病，相得益彰。其二是与川菜调味有关。民谚：食在中国，味在四川。由此可以知道，川菜对菜肴的调味是非常重视，也很讲究的。在川菜烹调中，家畜类、家禽类及水产类原料使用比重大，它们往往腥膻味重，以辣椒、花椒等辛味调料来调制，可以很好地去除腥膻味，体现出原料本身固有的鲜美之味。因此，辣椒、花椒在川菜中广泛运用，并大行其道，给川菜烙下鲜明的印记。

川菜经过上百年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品可谓数不胜数，其沾麻带辣的味型亦多。其中常用的有红油味、椒麻味、家常味、鱼香味、陈皮味、怪味、香辣味、糊辣味、鲜辣味、糟辣味等。它们广泛地应用于冷、热菜式中。为满足不同菜式风味的不同需要，可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。总之，调制时均须做到辣而不死，辣而不燥，麻中带鲜，醇香宜人，风味突出。

如今，无论是川式的菜肴，还是川式的小吃或烧烤等，麻辣味均占有一席之地，尤其是四川火锅则更是将川菜的麻辣发挥得淋漓尽致，遍及中国的大江南北，经久不衰，让无数人痴迷不已！

《川味鸡鸭鱼》收录了三百余款菜品，按鸡肉类、鸭肉类、鱼肉类分为三个部分。书中所选菜品，皆具有实用性强和可操作性强的特点。内文详细，图片精美，可供广大家庭学习和制作。囿于编者水平所限，错讹之处难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

典尚文化工作室

2011年夏于成都

鸡肉类

JIROULEI

凉菜

- 8 风味醉鸡
- 8 跳水鸡
- 9 秧盆拌鸡块
- 9 口水土鸡
- 10 凉拌苦瓜鸡
- 10 棒棒口福鸡
- 11 红汤爽口鸡
- 11 糊辣竹林鸡
- 12 椿芽鸡丝
- 12 竹笋剁椒鸡
- 13 针笋家乡鸡
- 13 葱椒仔鸡
- 14 鸡丝荞麦面
- 14 鸡丝银粉
- 15 蕨粉拌土鸡
- 15 钵钵鸡胗

热菜

- 16 香辣鸡翅
- 16 什锦凤爪
- 17 凤衣蕻菜
- 18 鸡皮嫩蚕豆
- 19 三果鸡芹
- 19 冬笋三黄鸡
- 20 口蘑烧鸡
- 20 笋丁辣滑鸡
- 21 薯条串串鸡
- 22 板栗烧鸡
- 22 糯香鸡
- 23 三菌烧鸡
- 23 泡菜鸡片
- 24 香辣鸡丁
- 25 竹荪酸萝卜烩鸡

- 25 芋儿烧鸡
- 26 椒盐八宝鸡
- 27 银芽鸡丝
- 27 家常鸡丁
- 28 黄焖蘑菇鸡
- 28 牛肝菌熘鸡片
- 29 八宝葫芦鸡
- 29 三菌蒸乌鸡
- 30 串烧鸡
- 30 江湖干香鸡
- 31 椒香烧鸡公
- 31 果蔬滑鸡
- 32 青椒童子鸡
- 32 青椒焗仔鸡
- 33 火锅鸡
- 33 灯笼鸡
- 34 盐边砣砣鸡
- 34 红汤鸡
- 35 竹香童子鸡
- 35 胡萝卜炒乌鸡
- 36 焖罐鲍鱼鸡
- 36 薄饼鸡米
- 37 菠萝凤脯
- 37 豉汁脆椒鸡
- 38 茄汁酸汤鸡
- 38 针蘑菌煨土鸡
- 39 麻花香辣鸡
- 39 双椒冬笋香辣鸡
- 40 葱椒鸡
- 40 腐乳鸡翅
- 41 芋儿蒸鸡翅
- 41 银耳凤翅
- 42 琵琶凤腿
- 43 蓝花凤爪
- 43 椒盐无骨凤爪
- 44 白果烩鸡脚
- 44 春笋炒鸡胗
- 45 松仁掌中宝



- 45 珍菌烩鸡肾
- 46 独珠焖鸡宝
- 46 鸡肾笋尖
- 47 鸡肾鸭血
- 47 番茄烩鸡腰
- 48 鲜笋凤衣
- 48 鸡皮老人头
- 49 泡菜烩凤冠
- 49 藤椒鸡杂
- 50 烟笋煮鸡杂
- 50 苕粉鸡杂

汤煲

- 51 刷把笋炖乌鸡
- 51 竹荪滋补老鸡汤
- 52 竹荪香菇炖鸡
- 52 紫沙炖土鸡
- 53 药膳鸡
- 53 五圆炖鸡
- 54 山珍乌鸡煲
- 54 干巴菌炖土鸡
- 54 干豇豆老鸡汤
- 55 枸杞红枣老鸡汤
- 55 墨鱼炖老鸡
- 56 十全乌鸡汤
- 56 沙参炖乌鸡
- 57 番茄炖鸡
- 57 白果炖绿乌鸡
- 58 黑芝麻炖鸡
- 58 黄花鸡丝汤

鸭肉类

YARQULEI

凉菜

- 60 芥末鸭掌
- 60 烟熏卤鸭
- 61 蛋黄鸭卷
- 61 缠丝鸭卷
- 62 玻璃鸭方
- 62 桂花冻鸭舌

- 63 水豆豉拌肫花

热菜

- 64 冒菜樟茶鸭
- 64 冬菜蒸鸭
- 65 泡子姜烧鸭
- 65 魔芋泡菜烧鸭
- 66 荷香糯米鸭
- 66 原味钵钵鸭
- 67 干锅魔芋烧鸭
- 67 山珍啤酒鸭
- 68 火腿鸭卷
- 68 神仙馋嘴鸭
- 69 回锅仔鸭
- 69 酥炸鸭片
- 70 泡姜煸土鸭
- 71 冬菜扣鸭
- 71 尖椒炆香鸭
- 72 炒香鸭
- 72 苦瓜烧鸭
- 73 香辣鸭条
- 73 茄香素椒鸭
- 74 脆香鸭
- 74 豉香鸭脯
- 74 香煎糯米鸭
- 75 纸包鸭粒卷
- 75 芋儿烧全鸭
- 76 茶鸭饼
- 76 萝卜鸭条
- 77 葫芦鸭子
- 78 五味鸭
- 78 酥炸笋粒鸭球
- 79 三丁鸭脯盏
- 79 酱香仔鸭
- 80 金钱鸭粒卷
- 80 锅仔苦笋麻鸭
- 81 麻辣鸭块
- 81 水饺烩鸭舌
- 82 村姑煎锅舌掌
- 82 辣子脆皮鸭舌
- 82 铁板鸭舌
- 83 黄瓜酱鸭舌
- 83 香菇鸭舌

- 84 XO酱爆鸭舌
- 84 香辣鸭下巴
- 85 风味鸭唇
- 85 泡椒鸭掌
- 86 蚕豆烧鸭掌
- 86 麻花鸭掌
- 87 干烧鸭掌
- 87 香炒鸭掌
- 88 青椒鸭掌
- 88 肉蘑烧鸭掌
- 89 川式香辣鸭腿
- 90 咖喱鸭肫花
- 90 泡椒肫花
- 91 香菇烧鸭肫
- 91 功夫双脆
- 92 泡菜烩鸭血
- 92 厚皮菜烧鸭血
- 93 酸辣鸭血

汤煲

- 94 农家泡菜鸭
- 94 紫沙笋干老鸭煲
- 95 紫沙老鸭汤
- 95 茅草根炖老鸭
- 96 菊花麦冬老鸭煲
- 96 酸萝卜老鸭汤
- 97 阿胶酸萝卜炖鸭
- 97 银耳老鸭汤
- 98 酸苦笋鸭血煲
- 98 山珍虫草炖土鸭
- 99 沙锅肥肠鸭
- 99 海马党参炖老鸭
- 100 花旗参炖仔鸭
- 100 全鸭汤



鱼肉类

YUROULEI

凉菜

- 102 侧耳根拌鱼丝
- 102 棒棒鱼丝
- 103 荞面拌鱼片
- 103 豆豉酥鲳鱼
- 104 萝卜丝拌鱼皮
- 104 青笋拌鱿鱼丝
- 105 芝麻鱼块
- 106 芝麻带鱼
- 106 钵钵鲫鱼
- 107 麻香耗儿鱼
- 107 麻辣八爪鱼
- 108 酸辣荞面鳝丝
- 108 烧椒拌鳝丝
- 109 干收泥鳅

热菜

- 110 泡豇豆煨鲫鱼
- 110 辣酥鲫鱼
- 111 炆香鲫鱼
- 111 粉蒸鲫鱼
- 112 酱香鲫鱼
- 112 火爆鲫鱼卷
- 113 豆豉香酥鱼
- 114 橘叶鱼块
- 114 番茄鱼片
- 115 飘香沸腾鱼
- 116 旱蒸糊辣鱼
- 116 烧白鲢鱼
- 117 沸腾鱼
- 117 酸辣鱼花
- 118 泡椒鱼皮
- 118 四季豆烧鲢鱼
- 119 豆花鱼片
- 119 鱼烧豆腐
- 120 蘸水竹筒鱼
- 120 椒汁蒸鳊鱼

- 121 相思鳊鱼
- 121 豉椒鳊鱼
- 122 山椒鳊鱼
- 122 茶树鳊鱼
- 123 三脆风味鳊鱼
- 123 豉汁鲳鱼
- 124 双椒蒸鲳鱼
- 124 椒麻浸鲈鱼
- 125 番茄蒸鲈鱼
- 125 喇叭鲈鱼
- 126 干妈石斑鱼
- 126 扣肉烧雅鱼
- 126 泡菜蒸江团
- 127 鲜熘乌鱼片
- 127 酱烧小黄鱼
- 128 竹筒粉蒸回头鱼
- 128 豆豉蒸青波
- 129 蒜烧石爬鱼
- 129 青辣酱烧岩鲤
- 130 椒香东星斑
- 130 沙丁鱼
- 131 五柳香鳊鱼
- 131 粉烧鳊鱼
- 132 冬菜蒸多宝鱼
- 132 凉粉烧仔鲈
- 133 山椒煎三文鱼
- 133 藿香鱼
- 134 银鱼烩苡仁
- 134 三文治鱼排
- 135 银鱼煎蛋
- 135 浇汁煎带鱼
- 136 泡苦瓜烧带鱼
- 136 香酥鱼片
- 137 干煸鱿鱼须
- 138 鲜鱿炒笋丝
- 138 韭菜鲜鱿花
- 139 双豆炒鲜鱿
- 139 豆豉烧鱿鱼仔
- 140 双味鱼卷
- 140 锅巴墨鱼仔
- 141 红汤墨鱼仔
- 141 烧汁墨鱼筒

- 142 泡椒墨鱼仔
- 142 串串青鳝
- 143 炆锅海鳗
- 143 方竹笋烧甲鱼
- 144 苦笋焖甲鱼
- 144 侧耳根煨鳝丝
- 145 椒盐脆鳝
- 145 泡姜炒鳝片
- 146 芸豆烟笋煨鳝筒
- 146 豆腐烧鳝鱼
- 147 酸笋筒筒鳝
- 147 茶菇鳝
- 148 石锅腊肉烧鳝段
- 148 豆筋烧鳝鱼
- 149 炆锅泥鳅片
- 149 鳝鱼粉丝
- 150 粉蒸泥鳅
- 150 蕨根粉冒泥鳅片
- 151 山椒黄辣丁
- 151 家常豆豉蒸鱼头
- 152 酸菜拌汤鱼头
- 152 黄焖鱼头

汤羹

- 153 双色面块鱼头汤
- 153 泡菜半汤鳊鱼
- 154 酸椒鳊鱼
- 154 菠萝鱼脯汤
- 155 豆汤银鱼
- 155 三鲜乌鱼汤
- 156 墨鱼蛋花汤
- 156 豆瓣菜煲乌鱼
- 157 酸辣鱿须汤
- 157 金柱鱼头煲
- 158 鱼头豆腐汤
- 158 鲫鱼沙参玉竹汤
- 159 清汤鱼丸
- 159 番茄鱼片汤
- 160 西洋参炖甲鱼
- 160 番茄白果炖甲鱼

鸡肉类

Ji Rou Lei

007 ➔



鸡肉是指雉科动物家鸡的肉。古代将鸡分为丹、黄、乌、白四种。目前比较著名的鸡种有：九斤黄鸡、狼山鸡、大骨鸡、寿光鸡、萧山鸡、浦东鸡、桃源鸡和北京油鸡等。鸡肉营养以母鸡和童子鸡为佳。

鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素A、维生素C、维生素E、氧化铁、氧化镁、氧化钙、钾、钠、氯、硫、全磷酸、胆固醇等。

中医认为，鸡肉性温、味甘，入脾、胃、肝经，具有温中益气、补精添髓、益五脏、补虚损的功效，可以治疗由身体虚弱而引起的乏力、头晕等症状。对于男性因肾精不足所导致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症，吃鸡肉可以从一定程度上得到缓解。另外，鸡肉在改善心脑血管功能、促进儿童智力发育方面，也有较好的作用。

鸡肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，不但适于热炒、炖汤，而且比较适合冷食凉拌。鸡的全身上下都可以食用，且营养功效丰富，随处可见，故民间称鸡为“营养之源”。



风味醉鸡

● **原料** 仔鸡

● **调料** 泡红椒、糟油、野山椒汁、盐、味精、白糖、姜、葱、料酒各适量

● **制作方法**

1. 鸡宰杀洗净，余去血水，搓去汗皮，放入加有泡红椒、姜、葱、料酒的锅中煮至九成熟，端离火口浸泡一下。
2. 用糟油、野山椒汁、盐、味精、白糖等调成香糟汁。
3. 将鸡放入调好的香糟汁中浸泡2小时捞出，斩成条形，装入盘中，再淋上少量香糟汁即可。

● **操作要领**

1. 掌握好煮鸡的时间。
2. 用香糟汁浸泡的时间一定要2小时以上。



营养提示

鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及铁、钙等成分；花生米营养成分含量足，有健脑、降血清胆固醇、防皮肤皲裂及抗哮喘的功效。



● **操作要领**

要掌握好浸泡鸡肉原汁中各种调味料的比列，才能制成味道鲜美的跳水鸡。

营养提示

鸡肉享有“营养之源”的盛名，加上与黄豆合烹，更显蛋白质互补之作用，实为烹调与营养的合理组合。

跳水鸡

● **原料** 仔公鸡、青黄豆

● **调料** 子姜片、红椒、野山椒、大葱节、大蒜、盐、白糖、白醋、味精各适量

● **制作方法**

1. 仔公鸡宰杀后洗净，去掉内脏，入沸水锅中煮至刚熟，捞起放入凉开水中漂凉。
2. 用刀去掉鸡的骨头后，将鸡放入盆内，加入盐、白糖、白醋、味精，再放入青黄豆(煮熟)、子姜片、红椒、野山椒、大葱节、大蒜，浸泡约24小时。
3. 将鸡捞起，改刀成条后装盘，捞出青黄豆、子姜、红椒，盖在鸡肉上，再浇上泡鸡的原汁即成。

秧盆拌鸡块

● **原料** 仔土公鸡、油酥花生米、熟芝麻

● **调料** 姜、葱、蒜、辣椒油、花椒粉、味精、盐、酱油、白糖、料酒、香油、酱油各适量

● 制作方法

1. 仔公鸡宰杀、洗净，入冷水锅中加盐、料酒、姜、葱煮熟，捞出沥干水，剁成块状，装入盆中。
2. 取一碗，放入其余各种调料，调成麻辣味汁，淋入盆中，撒上油酥花生米、熟芝麻即成。



● 操作要领

1. 仔公鸡入冷水锅中煮至断生即可，不宜久煮。
2. 调味汁时，注意掌握好各调料的比列。

口水土鸡

● **原料** 土公鸡、罗汉笋

● **调料** 葱、姜、花椒粒、盐、味精、酱油、白糖、醋、蒜泥、香油、花椒粉、辣椒油各适量

● 制作方法

1. 土公鸡洗净，放入烧开的水中，放入姜、葱、花椒粒、盐，煮5分钟后关火，泡10分钟左右捞出，斩成条。罗汉笋改条，放入沸水中略焯后冲凉。
2. 罗汉笋做垫底，摆入鸡肉条，浇上用盐、味精、酱油、白糖、醋、蒜泥、香油、花椒粉、辣椒油调制的味汁即可。

● 操作要领

煮鸡时要用微火，关火后将鸡肉泡熟才够滑嫩。



凉拌苦瓜鸡

- **原料** 仔公鸡、苦瓜
- **调料** 姜块、葱段、盐、味精、鸡精、白糖、香油、芥末膏、料酒各适量

● 制作方法

1. 仔公鸡洗净，放入加有姜块、葱段、料酒的清水锅中，以中火将水烧沸，打去浮沫，煮至六成熟时端离火口，加盖让其自然冷却，捞入凉开水中浸洗一下，砍成条，入盘内堆码整齐。
2. 苦瓜去籽、洗净，切块后入搅拌器中打成蓉，放入加有盐、白糖、鸡精、味精、芥末膏、香油、冷鸡汤的碗中调匀，淋入盘中鸡块上即可。

● 操作要领

1. 鸡肉不能煮得过熟，以断生为度。
2. 鸡肉在热汤中浸泡时，要随时检查并翻动，让鸡身尽量全部浸泡在汤中。



营养提示

鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、尼克酸及多种矿物质等。此菜选用鸡、苦瓜合制，营养互补，有养血滋阴、润脾补肾、补精添髓的功效。



棒棒口福鸡

- **原料** 土公鸡、方笋
- **调料** 鸡精、味精、酱油、盐、辣椒油、花椒油、姜片、葱段、香油、白芝麻各适量

● 制作方法

1. 鸡肉洗净，放入清水锅中，再加入盐、姜片、葱段煮熟，捞出晾凉后砍成条状。方笋洗净，焯熟切成片，垫入盘底。
2. 鸡肉块摆入垫有方笋的盘中，淋上用鸡精、味精、酱油、盐、辣椒油、花椒油、香油调成的味汁，撒上白芝麻即可。

● 操作要领

鸡肉煮熟后要用原汤浸泡一下再斩成条。