

四川科学技术出版社 勤十缘出版社(香港)

家庭烹饪丛书③

吃鸡百变法

蔡丽容 著



—— 吃的百变法 ——

吃鸡百变法

蔡丽容 著

四川科学技术出版社

香港勤+缘出版社

1995年，成都

(川) 新登字 004 号

编著者/蔡丽容

责任编辑: 宋小蓉

封面设计: 朱德祥

版面设计: 杨璐璐

出版社 四川科学技术出版社出版发行

出 版 香港勤+缘出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

经销 新华书店

印 刷 绵阳新华印刷厂印刷

版 次 1995 年元月成都第一版

1995 年元月第一次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32

印张 5. 625 120 千字 插页 1

印 数 1—10000 册

定 价 6.20 元

ISBN7-5364-2971-1/TS·167

自序

幼年时，只有在春节或喜庆、祭礼……等才有机会品尝鸡。随着时代的转变，香港的工商业繁荣，经济好转，外地食物不断传入，吃速冻的鸡也普遍起来，人们不再只爱吃鲜鸡，鸡无论是整只、部分，只要用不同的方法来烹调，就有意想不到的滋味。

从前一般人多是爱做“白斩鸡”，因为可作祭礼或喜庆，而且制作比较容易，味道亦不错。如果再注重烹调和变化，吃鸡的方法是多姿多采的，就此引起我编著《吃鸡百变法》。

《吃鸡百变法》这部小册子，就是针对对吃鸡有兴趣的人而特意编写的。鸡除了可作宴客自奉、家常小菜外，还可制作成一些余闲小食、滋补汤羹，而处理鸡的方法如宰鸡、配料的运用、蘸食料的制法亦相当重要，本书会一一告知读者，希望读者亦同我一起分享吃鸡的乐趣。

最后在此再次多谢勤+缘出版社，给我一个编著《吃鸡百变法》的缘分与你分享，诚请读者支持，并希望烹饪前辈多多指正。

敬祝

新年愉快！

蔡丽容

1992年1月

目 录

第一辑

宴客自奉

(整只鸡烹调法)

- | | | |
|----|--------------|--------|
| 1 | 脆皮炸子鸡····· | (3) |
| 2 | 酱豆腐烧鸡····· | (5) |
| 3 | 富贵鸡····· | (7) |
| 4 | 中式酿烧鸡····· | (9) |
| 5 | 巧蒸盐香鸡····· | (11) |
| 6 | 香烧琵琶鸡····· | (13) |
| 7 | 太爷鸡····· | (14) |
| 8 | 豆酱焗鸡····· | (16) |
| 9 | 简便五香焗鸡····· | (17) |
| 10 | 姜葱蚝油鸡 ····· | (19) |
| 11 | 蜜味子姜焗鸡 ····· | (20) |
| 12 | 佛山柱侯鸡 ····· | (21) |
| 13 | 可乐鸡 ····· | (23) |
| 14 | 玫瑰酱油豆鸡 ····· | (24) |
| 15 | 江南百花酿鸡 ····· | (26) |
| 16 | 鲜荷蒸乌鸡 ····· | (27) |
| 17 | 菜胆上汤鸡 ····· | (28) |
| 18 | 巧浸上汤鸡 ····· | (30) |

- 19 花雕醉鸡 (31)
- 20 鲜柠檬淋子鸡 (33)

第二辑

家常小菜

(部分鸡烹调法)

- 21 云腿荷香鸡 (37)
- 22 原汁柠檬鸡煲 (38)
- 23 青蒜虾酱鸡 (39)
- 24 香芋鸡 (40)
- 25 鲜茄焗鸡块 (42)
- 26 栗子焗鸡 (43)
- 27 滑鸡蒸鱼肚 (45)
- 28 黑椒鸡块 (46)
- 29 金云蒸滑鸡 (48)
- 30 啫喱鸡 (49)
- 31 西柠炸软鸡 (51)
- 32 香茅鸡块 (52)
- 33 银杏炒鸡柳 (54)
- 34 葡汁鸡 (55)
- 35 凤宝酿竹笋 (57)
- 36 珍珠鸡块 (59)
- 37 香辣橙鸡 (60)
- 38 咖喱鸡 (62)
- 39 糖醋鸡块 (63)

40	古法盐焗鸡下腿	(65)
41	香芒鸡柳	(66)
42	四川陈皮鸡	(67)
43	沙爹鸡柳炒通菜	(69)
44	乳香鸡丝炒蜜糖豆	(70)
45	鸡茸酿北菇	(71)
46	辣汁炒鸡丝	(73)
47	奶油鸡丝扒三宝	(74)
48	三蔬炒鸡丝	(76)
49	鸡茸腐盒扒津白	(77)
50	青柠辣鸡翼	(78)
51	蚬蚶焗鸡翼	(80)
52	豉椒炒凤球	(81)
53	桂花鸡球	(82)
54	川酱爆榨菜鸡翼	(84)
55	笋乾菜焗鸡翅尖	(85)
56	百花酿凤翼	(86)
57	夏果炒胗肝	(88)
58	双芹炒鸡肝	(89)
59	花生焗鸡脚	(90)
60	柱侯凤爪炆面筋	(92)

第三辑

余闲小食

61	沙爹鸡串	(97)
----	------------	--------

62	滋味酱汁胗肝串	(98)
63	豉椒凤爪	(100)
64	白云冻凤爪	(101)
65	五香脆鸡肝	(103)
66	红卤鸡胗伴双甜脆蔬	(104)
67	盐水浸鸡中翼	(106)
68	葱味脆全翼	(107)
69	水晶凤翼杯	(108)
70	酥香陈皮鸡腿	(110)
71	香露浸鸡下腿	(111)
72	香麻手撕鸡	(113)
73	酥香杏仁鸡	(114)
74	鸡茸汤丸	(115)
75	蔗汁鸡丸	(117)
76	鸡茸抄手	(118)
77	爽口三丝鸡卷	(120)
78	鸡茸脆多士	(121)
79	咖喱鸡茸角	(122)
80	鲜鸡伴米粉	(124)

第四辑

滋补汤羹

81	鲜菇鸡肝汤	(129)
82	红茄鸡丝汤	(130)

83	瓜粒鸡杂汤	(131)
84	紫菜鸡丸汤	(133)
85	西洋菜鸡胗汤	(134)
86	良乡板栗煲鸡汤	(135)
87	乌鸡煲虫草汤	(136)
88	眉豆凤爪排骨汤	(138)
89	北菇菜胆凤爪汤	(139)
90	老鸡肫蛇汤	(140)
91	滋补椰子炖鸡	(141)
92	鲜人参炖鸡	(143)
93	淮杞圆肉炖珍珠鸡	(144)
94	花旗参炖竹丝鸡	(145)
95	雪蛤膏炖山鸡	(146)
96	鸡丝瑶柱羹	(147)
97	鸡茸粟米羹	(149)
98	鸡茸菠菜羹	(150)
99	银耳鸡子羹	(152)
100	鸡丝烩翅	(153)

附录 (一)

吃前处理

宰鸡方法	(157)
洗鸡方法	(158)
整只鸡斩法	(158)
鸡翼去骨方法	(160)

鸡腿起骨方法	(161)
--------------	---------

附录 (二)

蘸食料

家常姜茸	(165)
酱汁葱茸	(165)
东江汁料	(166)
海南汁料	(166)
葱酱油	(167)
蒜酱油	(167)
辣蒜油	(168)

第一辑

家宴自作

(整只鸡享调法)

1

脆皮炸子鸡

- 选料** 嫩鸡 1 只约重 1800 克。
- 作料** 彩色虾片适量，姜 3 片，葱条去根洗净。
- 浸料** 盐 2 汤匙，花椒、八角、桂皮、陈皮、草果各约 20 克（共 100 克），清水 8 杯。
- 上皮料** 白醋 3 汤匙，红醋 1 汤匙，芡粉、荸荠各 1 茶匙。
- 糖醋料** 麦芽糖 1 汤匙，白酒少许。
- 蘸料** 花椒盐。
- 炊具提议** 大锅、煲各一个。
- 做法**
- ① 先把浸料煲开，熄火浸泡片刻备用；
 - ② 把上皮料、糖醋料全部放入碗内，隔水炖热，趁热拌匀至麦芽糖溶为准；
 - ③ 鸡宰后，除毛，用盐擦洗，冲净，沥干水分；
 - ④ 烧热煲，下油少许爆香姜片、葱条，倒入①待开，把鸡放入，待再开，熄火泡浸至鸡皮收缩，需时约 15 分钟（不可加盖，要打开）。

- ⑥ 鸡用绳或铁钩拴紧或勾紧头部至可以提吊，趁热把②刷上；待干再刷上，重复做4~5次，挂于通风处（全过程需时约4小时，最好用风扇远远吹）；
- ⑥ 烧开大半锅油，先把虾片炸脆，捞起，沥干油分；
- ⑦ 把⑤的鸡放入油锅中炸片刻，用铁质的漏瓢盛起鸡至油面，以勺盛热油淋鸡身，至金红色且两腿的肉略收缩。捞起，稍等3分钟，趁热用利刀斩块并上碟（要把每块鸡片放在厚纸中吸收油分，后迅速斩块上碟，再伴上脆虾片）。

注意事项

- ① 炸鸡时一定要用针刺穿鸡眼，以免油炸时弹出发危险。
- ② 一般家庭的油锅炉火不及食店，所以要把鸡半浸在油里，不能整只提出用热油淋。

2

酱豆腐烧鸡

- 选料** 嫩肉鸡 1 只约重 1600 克。
- 作料** 虾片适量，茺荳 1 棵。
- 腌料** 酱豆腐 1 小块，酱豆腐汁 2 汤匙，辣椒腐乳 1 小块，沙姜粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，五香粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，香茅粉少许（或把鲜香茅剁碎）。
- 糖醋料** 蜜糖 2 $\frac{1}{2}$ 汤匙，白醋 3 汤匙，芡粉、荸荠粉各 1 茶匙，白酒少许。
- 蘸料** 花椒盐（用干净锅加花椒粉和精盐烘炒而成）或用已制成的花椒盐，一般超级市场可买到。
- 炊具提议** 炒锅、煲。
- 做法**
- ① 鸡宰后，除毛，用盐擦洗后，冲净，盛干水分；
 - ② 把腌料拌匀（酱豆腐、腐乳要搓烂），涂匀鸡全身内外（腌半小时），鸡要用铁钩或绳拴紧头部，使之可以提吊；

- ③把糖醋料的蜜糖先炖热，再加入其余糖醋料，拌匀备用；
- ④烧开一煲水，把鸡放入，用勺淋上开水，约5分钟待鸡皮全部收缩，取出；
- ⑤趁热把③的汁涂淋上（要用大碗盛回汁料），挂于通风处，稍干再涂淋第2次，重复做4次，便待鸡吊至完全干爽（需时约4小时）；
- ⑥烧开大半锅油，先把虾片炸脆，捞起，沥干油分；
- ⑦把⑤的鸡放入炸片刻，用铁质的漏瓢或钢丝漏瓢盛起鸡至油面，以勺盛油淋于鸡身呈金黄色，两腿鸡皮肉略收缩便行；
- ⑧捞起后等3分钟，趁热用利刀斩块上碟（要把鸡块放在厚纸巾上先吸收油分，后迅速斩块拼上碟），再伴上脆虾片。

注意事项

- ①凡炸鸡，一定要用针刺穿两眼，避免油炸时弹出发生危险。
- ②吊吹鸡一定要干透才炸为准，可用电风扇代替，省时一点。

3

富贵鸡

- 选料** 肉鸡 1 只约重 1920 克。
- 作料** 荷叶 6 块，半肥瘦猪肉约 200 克，香菇约 12 克，红萝卜丝约 80 克，姜丝 2 汤匙，干葱茸 1 汤匙，铝箔 1 卷。
- 腌料** (a) 酱油 3 汤匙，盐、酒、糖各 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，姜汁、胡椒粉各少许。
- (b) 盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，酱油 1 茶匙，芡粉 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，油 1 汤匙。
- 麦皮料** 面粉 $1\frac{1}{2}$ 杯，糯米粉 $\frac{1}{2}$ 杯，清水适量，油 1 汤匙。
- 炊具提议** 电烤炉。
- 做法** ① 把面皮料的粉筛过，把粉放在碟中，推出一个凹形，加入清水，搓成粉团，再慢慢加入油，再搓成团，用布盖好；
- ② 鸡宰后，去毛，洗净，抹干，加入腌料 (a) 涂