

新生活文庫——十萬題

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

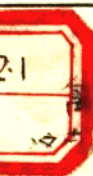
禽蛋佳肴 300問



QINDAN JIAYAO SANBAIWEN

趙文高 李志剛 編著

山東科學技術出版社



《新生活文库——十万题》

顾问团

雷洁琼 康克清 张友渔 冰 心
于若木 于光远 黄树则

编审委员会

主 任 邓伟志 王为珍

副主任 李道生 国祯明

委 员 (以姓氏笔画为序)

王为珍 邓伟志 王金海 刘广伟
李素国 李道生 周士琳 国祯明
宫异娟 姜维群 郭毅青 黄汉民

主 编

宫异娟 黄汉民 周士琳 王金海
姜维群

增进新的生活知
识丰富人民生活

祝新生活文库十万题丛书出版

雷洁琼



一九九一年七月

获得生活的知识
增添生活的乐趣

張友漁



物質的豐饒
生活的
多彩離不開科學
的
探索與友誼。

黃作列



出版说明

在党的十一届三中全会以后，理论界进一步明确了社会主义生产的目的是提高人民的生活水平，不断满足广大人民物质生活和精神生活的需要。随着人们对生活问题研究的逐步展开，各类研究生活的组织相继建立起来。由于对生活问题研究的深化，一门独立的学科——生活科学正在形成。

生活科学的任务是指导人们科学地生活。谁都知道，生活的质量有赖于生活的富裕。但是，生活的富裕决不等于生活得科学。富裕以后，不会处理生活中的问题，仍然不能生活得好。有些人并不太宽裕，可是，由于能够科学地安排、正确地处理生活中方方面面的问题，他们却生活得很充实，很健康，很愉快。由此可见，生活自有其独特的规律，是一个相当复杂的知识领域。

为了指导人们科学地生活，出版界曾出版了许多生活方面的图书。但是，迄今为止尚无一套大型、系统的生活用书问世。为了弥补这方面的不足，山东科学技术出版社组织有关专家学者编写了大型系列丛书——《新生活文库——十万题》。

该文库包括衣、食、住、行、购、游、娱、美、交际等各方面的生活问题。整套文库约计 100 种，2000 万字。

《文库》由我国有威望的老一辈专家、学者、知名人士雷洁琼、康克清、张友渔、冰心、于若木、于光远、黄树则等组成顾问团，对《文库》进行指导、把关。

《文库》编委会，由科研、出版、发行等各界知名人士组成。主编由《北京晚报》、天津《今晚报》、上海《新民晚报》、《生活周刊》、上海现代生活方式研究会等部门的有关人员出任。

《文库》无论是字数、册数，还是作者队伍，均可称为全国生活用书方面规模最大的图书。

无论是整套《文库》的选题制定，还是具体一本书的内容选择，都以“新”和“全”为目标。在“新”的基础上求“全”，在“全”的原则上取“新”。

《文库》全部采用问答的形式编写，这样读者查阅方便，内容涉猎面广，可使《文库》在有限的篇幅内，容纳较多较丰富的内容，使读者在较短的时间内，查寻到自己急需解决的问题。

《新生活文库——十万题》的出版，是一项十分浩大的工程，出版力争在2~3年的时间内全部推出。相信该《文库》能够受到读者的欢迎和喜爱。也希望广大读者在使用中，对《文库》的不足之处提出意见，使之日臻完善。

1991年12月

前 言

禽蛋,作为烹饪原料之一,它不仅容易加工,适宜多种烹调技法,而且能给人提供优良的蛋白质、脂肪和矿物质,是人们日常生活中理想的营养食品。

本书有两方面内容,一是“原料知识”,主要介绍了禽蛋的品质特征、选购及初加工知识;二是“菜肴制作”,主要介绍了禽蛋佳肴的特点、主要原料及制作过程。所列菜肴具有看得懂、学得会、用得上的特点,是家庭主妇和烹饪爱好者的良师益友。

由于水平所限,成书时间又短,本书尚存在不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

1991年9月

目 录

一、原料知识	(1)
1. 什么叫禽? 它分几类?	(1)
2. 常用家禽有哪些品种?	(1)
3. 常见野禽有哪些品种?	(1)
4. 家禽根据肥度可分几个等级?	(3)
5. 怎样鉴别禽肉的新鲜度?	(4)
6. 选购家禽应注意哪些事项?	(5)
7. 蛋制品有哪些种类? 各有什么特点?	(5)
8. 蛋品分几个等级? 各级蛋品的质地标准是什么?	(6)
9. 完全符合卫生指标的蛋品有什么特征?	(7)
10. 不新鲜的蛋品有哪些情况?	(7)
11. 为什么禽肉比畜肉鲜嫩味美, 易于消化?	(9)
12. 怎样宰杀活鸡、活鸭?	(9)
13. 家禽怎样褪毛?	(9)
14. 禽类开膛去脏有几种方法?	(10)
15. 怎样洗涤家禽的内脏?	(11)
16. 怎样进行整鸡、整鸭的去骨?	(11)
17. 如何拆除鸭掌及鸡爪内的骨头?	(12)
18. 怎样加工火鸡?	(13)
19. 怎样加工沙鸡?	(13)
20. 怎样加工鹌鹑?	(13)
21. 麻雀肉有什么特点? 怎样加工?	(13)
22. 禾花雀肉有什么特点? 怎样加工?	(14)

23. 怎样加工鸽子？	(14)
24. 斑鸠肉的特点及加工方法是什么？	(14)
25. 麦啄鸟怎么加工？	(14)
26. 鸡屁股可以吃吗？	(15)
27. 鸡肠子可以吃吗？	(15)
28. 生鸡蛋可以吃吗？	(15)
29. 煮鸡汤选用什么鸡好？	(16)
30. 怎样制作高级鸡清汤？	(16)
31. 什么叫白哨？什么叫红哨？各起什么作用？	(17)
32. 煮鸡蛋为什么不能用凉水激？	(17)
33. 为什么不能用红药水染红鸡蛋？	(18)
34. 冷藏蛋出库后为什么不宜久存？	(18)
35. 存放鸡蛋有什么妙法？	(18)
36. 家禽肉如何保管？	(19)

二、鸡肴制作 (21)

37. 油烹雏鸡怎么做？	(21)
38. 怪胎鸡是怎样制作的？	(21)
39. 白斩鸡怎么做？	(22)
40. 炸脆梨鸡是如何烹制的？	(23)
41. 九层鸡塔是如何烹制的？	(23)
42. 道口烧鸡有什么风味特色？怎么做？	(24)
43. 青果鸡是怎样烹制的？	(25)
44. 鲜莲子鸡丁有什么特色？怎么做？	(25)
45. 汤拱鸡怎么做？	(26)
46. 白露鸡怎么做？	(26)
47. 醉雏鸡是如何烹制的？	(27)
48. 鸡里脯和鸡里爆有什么区别？各是如何烹制的？	(27)
49. 板栗焖鸡有什么食疗价值？如何做？	(28)

50. 糖醋凤脍有什么操作要求？	(29)
51. 油淋鸡是如何烹制的？	(29)
52. 纸包鸡是如何操作的？	(30)
53. 炒鸡瓜是怎样烹制的？	(30)
54. 沟帮子熏鸡有什么风味特色？如何做？	(30)
55. 松子鸡块有哪些食疗价值？怎么做？	(32)
56. 水晶鸡丝是如何制作的？	(33)
57. 炸鸡扇和炸鸡槌有什么区别？各是如何烹制的？	(33)
58. 烩鸡饼有什么特色？如何制作？	(34)
59. 蛋美鸡有什么特色？如何烹制？	(34)
60. 香菇鸡米怎么做？	(35)
61. 鸡汁豆泥如何烹制？	(36)
62. 干贝扒鸡怎么做？	(36)
63. 海马童子鸡有什么食疗功效？怎么做？	(37)
64. 绣球胗肝是如何烹制的？	(38)
65. 锅爆凤脯怎样烹制？	(38)
66. 贵妃鸡有什么风味特色？怎么做？	(39)
67. 番茄鸡饼如何烹制？	(40)
68. 炒翡翠鸡片怎么做？	(40)
69. 生炒辣子鸡是如何制作的？	(41)
70. 煎雏鸡改什么刀？如何制作？	(41)
71. 百鸟朝凤是如何烹制的？	(42)
72. 富春鸡有什么风味特色？怎么做？	(42)
73. 三鲜圆盘鸡是如何烹制的？	(43)
74. 花篮鸡怎么做？	(43)
75. 烤鸡怎么制作？	(44)
76. 怪味鸡是如何烹制的？	(44)
77. 白果烧鸡有什么风味特色？怎么做？	(45)
78. “霸王别姬”是如何烹制的？	(46)

79. 棒棒鸡在选料、烹制和调味上有什么独到之处？	(46)
80. 滑余鸡怎么做？	(47)
81. 炸腐皮鸡卷是如何烹制的？	(48)
82. 春花鸡是如何制作的？	(48)
83. 孔府凤鸡有什么特色？怎么做？	(48)
84. 宫保（爆）鸡丁是如何烹制的？	(50)
85. 姜鸡有什么风味特色？如何烹制？	(51)
86. 东江盐焗鸡有什么特色？如何制作？	(51)
87. 炸网油鸡肝怎么做？	(52)
88. 炸鸡糕怎么做？	(52)
89. “凤还巢”是如何烹制的？	(53)
90. 三色鸡片怎么做？	(53)
91. 怎样制作日光鸡？	(54)
92. 炸溜鸡块是如何烹制的？	(54)
93. 怎样烹制玻璃鸡？	(55)
94. 鸡茸金丝笋有什么风味特色？怎么做？	(55)
95. 番茄鸡片如何烹制？	(56)
96. 脆皮鸡有哪些独特的风味？怎么做？	(56)
97. 制作筒子鸡选什么鸡好？如何烹制？	(57)
98. 盐水鸡胗怎么做？	(57)
99. 腰果鸡丁是如何烹制的？	(58)
100. 酱爆鸡丁怎么做？	(58)
101. 油爆鸡丁是如何烹制的？	(59)
102. 川味醋溜鸡怎么做？	(59)
103. 糟炒鸡丝有什么独特风味？如何烹制？	(60)
104. 扒熏鸡丝是如何烹制的？	(60)
105. 核桃仁鸡丁有什么特色？如何制作？	(60)
106. 溜鸽子雏中的“鸽子雏”是何物？怎么烹制？	(61)
107. 咖喱鸡块是什么颜色？如何烹制？	(62)

108. 鸡丝茼蒿怎么做？	(62)
109. 软炸鸡块有什么特色？如何制作？	(62)
110. 湖菜鸡块中的“湖菜”是指哪些原料？如何烹制？	(63)
111. 烩两鸡丝是怎样制作的？	(61)
112. 五彩鸡丝是指哪“五彩”？怎么制作？	(64)
113. 鸡丝氽皮有几种做法？	(64)
114. 香酥鸡腿在制作上有哪些操作要领？	(65)
115. 荷叶叫化鸡有什么风味特色？如何制作？	(65)
116. 五元神仙鸡有什么药用价值？怎么做？	(66)
117. 东安子鸡是如何烹制的？	(67)
118. 符离集烧鸡有什么特色？怎么做？	(67)
119. 芙蓉鸡片和浮油鸡片有什么区别？各是如何制作的？	(68)
120. 锅烧鸡签是如何制作的？	(69)
121. 金针鸡片如何烹制？	(69)
122. 红烧凤翅有什么操作技巧？	(70)
123. 凤腿元鱼怎么烧制？有什么食疗作用？	(70)
124. 冬菇鸡片如何烹制？	(71)
125. 鸡茸菜花怎么做？	(72)
126. 黄焖鸡块有几种烹制方法？	(72)
127. 芥末鸡皮怎么做？	(72)
128. 冻粉拌鸡丝浇什么拌汁？如何制作？	(73)
129. 布袋鸡有几种做法？	(73)
130. 炸鸡球怎么做？	(74)
131. 金钱鸡是如何制作的？	(75)
132. 糟熘三白是哪“三白”？怎样做？	(75)
133. 碧桃鸡是如何制作的？	(75)
134. 葫芦鸡是如何制作的？	(76)
135. 余捶鸡片如何做？	(77)

136. 网衣三丝是如何烹制的？	(77)
137. 烧安南子怎么做？	(78)
138. 龙凤配是如何制作的？	(79)
139. 一卵孵双凤怎么做？	(79)
140. 太和蘸鸡是如何烹制的？	(80)
141. 人参鸡有什么食疗价值？如何制作？	(81)
142. 太爷鸡有何风味特色？如何制作？	(81)
143. 白松鸡是如何烹制的？	(82)
144. “游龙戏凤”怎么做？	(82)
145. 琵琶鸡如何烹制？	(83)
146. 佛手鸡卷是如何制作的？	(83)
147. 盐爆鸡条怎么做？	(84)
148. 金钱麒麟鸡是如何烹制的？	(85)
149. 川味热锅鸡如何制作？	(85)
150. 枸杞爆鸡丁有什么药用价值？如何做？	(86)
151. 口蘑蒸鸡有什么食疗价值？如何做？	(87)
152. 醉鸡醉海舌怎么做？	(87)
153. 汽锅鸡有什么风味特色？如何做？	(88)
154. 清汤干贝鸡鸭腰怎么做？	(88)
155. 汤爆双脆有何风味特色？如何制作？	(89)
156. 奶汤鸡脯中的“奶汤”有几种做法？	(89)
157. 清汤柴把鸡怎么做？	(90)

三、鸭肴制作

158. 北京烤鸭有哪些独特的风味特色？	(91)
159. 桃川无骨板鸭是如何制作的？	(93)
160. 参芪鸭条有何食疗价值？如何制作？	(93)
161. 鸳鸯鸭子是如何烹制的？	(94)
162. 冬瓜套鸭有什么风味特色？怎么做？	(95)

163. 荷叶鸭子在什么季节烹制为宜? 如何做? (96)
164. 冬菜鸭子怎么做? (96)
165. 沙茶焖鸭块有什么独特的风格? 怎么制作? (97)
166. 虫草鸭子有什么药用价值? 如何做? (98)
167. 秦淮三套鸭是指哪“三套”? 如何制作? (99)
168. 拌烤鸭丝配什么料? 怎么做? (100)
169. 黄泥烤鸭怎么做? (100)
170. 砂锅白菜鸭怎么炖制? (101)
171. 锅烧鸭子怎么做? (101)
172. 太白鸭子有何特色? 如何做? (102)
173. 带子上朝是如何烹制的? (102)
174. 金陵盐水鸭有什么风味特色? 如何做? (103)
175. 玉带鸭子是怎样制作的? (104)
176. “神仙鸭子”有什么风味特色? 怎么烹制? (104)
177. 香酥鸭子为什么酥香? 如何制作? (105)
178. 川味家常扣鸭怎么做? (105)
179. 广州陈皮大鸭有什么操作要求? (106)
180. 紫米八宝鸭有什么特色? 如何制作? (106)
181. 黄焖鸭肝怎么做? (107)
182. 面包鸭肝使用哪种面包好? 如何做? (108)
183. 怎样炸制芙蓉鸭子? (108)
184. 酱爆烤鸭片怎么做? (109)
185. 五香鸭冻怎样才能成冻? (109)
186. 樟茶鸭子有何特点? 怎么做? (110)
187. 馄饨鸭有什么风味特色? 怎么制作? (111)
188. 烩鸭胰中的“鸭胰”是何物? 怎么烩制? (112)
189. 鸭舌可做哪些菜? 清炖鸭舌怎么做? (112)
190. 烩四宝如何烹制? (113)
191. 紫姜雏鸭片是如何制作的? (113)

192. 早蒸酸菜鸭有何独特风味? 怎么做?	(114)
193. 无为熏鸭有何特色? 怎么做?	(114)
194. 黄酒焖鸭有什么食疗价值? 如何做?	(116)
195. 清汤鸭条怎么做?	(116)
196. 鸭勾肉是怎么烹制的?	(117)
四、鹅肴制作	(118)
197. 芝麻鹅脯怎么做?	(118)
198. 挂炉鹅怎么烤制?	(118)
199. 潮州烧雁鹅有什么风味特色? 如何做?	(119)
200. 豆酱蒸肥鹅有什么操作要求?	(119)
201. 云林鹅怎么做?	(120)
202. 网油包鹅肝如何烹制?	(120)
203. 金鱼鹅掌怎么制作?	(121)
204. 芝麻鹅肠有什么风味特色? 怎么烹制?	(122)
205. 醋熘鹅块怎么做?	(122)
206. 花椒鹅块有什么特色? 如何烹制?	(123)
五、野禽菜肴制作	(124)
207. 荔枝火鸡球怎么做?	(124)
208. 锅贴火鸡脯是如何烹制的?	(124)
209. 缠丝火鸡饼怎么做?	(125)
210. 怎样烹制锅巴火鸡脯?	(126)
211. 腐乳火鸡翅是怎样制作的?	(126)
212. 斑鸠如何烹制?	(127)
213. 怎样烹制鹌鹑?	(127)
214. 母子大会是如何烹制的?	(129)
215. 怎样制作金蟾戏荷花?	(130)
216. 沙鸡菜肴怎么做?	(131)
217. 怎样烹制麻雀菜?	(131)

218. 禾花雀可做哪些菜肴? (132)
219. 糖醋熘麦啄怎么做? (133)
220. 怎么烹制鸽子? (133)
221. 野鸡有哪些做法? (134)
222. 野鸭可做哪些菜? (135)

六、蛋肴制作 (136)

223. 什么是三不粘? 如何烹制? (136)
224. 七星鸡子有什么风味特点? 如何制作? (136)
225. “乌云托月”是怎么烹制的? (137)
226. 铁锅蛋有什么特色? 如何做? (137)
227. 水炒鸡蛋怎么做? (138)
228. 元宝蛋怎么做? (138)
229. 烩蛋肠怎么做? (139)
230. 哨子鸡蛋怎么做? (139)
231. 糖醋熘蛋烙怎么做? (140)
232. 蛤蜊炖蛋有什么操作要求? (140)
233. 白卤橘子蛋怎么做? (141)
234. 青椒炒蛋有几种做法? (141)
235. 三鲜涨蛋怎么做? (142)
236. 五香熏蛋是如何制作的? (142)
237. 摊黄菜怎么做? (142)
238. 如何烹制鸡杂炒蛋? (143)
239. 韭薹蛋条是如何烹制的? (143)
240. 蛭子炒蛋应注意什么? (144)
241. 锦被银针和白云绿地怎么做? (144)
242. 银鱼炒蛋怎么做? (145)
243. 奶油炒蛋如何烹制? (145)
244. 怎样煎制果酱蛋卷? (146)