

D 美食书屋
Delicious food series

禽类菜 60 种

李 蹇 刘长生 编



黑龙江科学技术出版社

美食书屋

Delicious food series

禽类菜 60 种

李 骞 刘长生 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

禽类菜 60 种/李骞编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2001. 12(2004. 2 重印)
(美食书屋)
ISBN 7-5388-3533-4

I. 禽... II. 李... III. 禽肉—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126302 号

摄 影 董伟明
责任编辑 赵春雁
封面设计 晴天工作室
版式设计 王 莉

美食书屋
禽类菜 60 种
QINLEICAI 60ZHONG
李 骞 刘长生 编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
制 版 黑龙江浩庸彩色制版有限公司
印 刷 黑龙江新华印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 787×1092 1/16
印 张 4
字 数 80 000
版 次 2004 年 3 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-5388-3533-4/TS·215
定 价 23.00 元

目 录

1. 香烹鸡腿	31. 烧美芹鸡段
2. 嫩韭炒鸡丝	32. 煎鸡丸
3. 油爆鸡胗	33. 白雪豆腐鸡
4. 葱油鸡	34. 清炸葱香鸡脯
5. 盐水鸡胗	35. 辣味鸡
6. 香酥鸡	36. 西兰炒鸡心
7. 鲜味咖喱鸡	37. 大鹅炖土豆
8. 菜包鸡	38. 锅仔鸡杂
9. 碎米鸡丁	39. 芥蓝烧鸡腿
10. 东北烧鸡	40. 葡汁烧鸡丸
11. 香酥鸡翅	41. 苦瓜炒鸡心
12. 烩生鸡丝	42. 酱爆鸡丁
13. 黄焖鸡翅	43. 金酥鸡腿
14. 炸鸡排	44. 芥末鸡条
15. 宫保鸡丁	45. 清炸鸡心
16. 滑炒鸡丝	46. 京烧鸡脯
17. 芫爆鸡丝	47. 扣碗鸡
18. 炸烹仔鸡	48. 醋熘鸡丁
19. 脆芹鸡丝	49. 酱凤爪
20. 贵妃鸡翅	50. 碗豆鸡丁
21. 鸡丝掐菜	51. 鸡皮炒蛤蜊
22. 三鲜豆花鸡	52. 滑炒鸡片
23. 软烧雁鹅	53. 陈皮鸡
24. 鲜鱿鸡柳	54. 人参汽锅鸡
25. 家乡豆豉鸡	55. 五彩鸡柳
26. 油淋鸡	56. 油淋鸡腿
27. 蕃茄鸡排	57. 西兰酱烧鸡
28. 桃仁鸡腿	58. 白云凤脯
29. 串炸鸡心	59. 芝麻鸡球
30. 松江咖喱鸡	60. 啤酒鸡块



香烹鸡腿

原料：鸡腿 2 只。

调料：盐 5 克，味精 3 克，糖 5 克，醋 3 克，葱、姜、蒜、五香料各少许，色拉油 500 克，酱油 10 克。

制作方法：

(1) 将鸡腿放入铝锅中，加入鲜汤、酱油、盐、味精、五香料、葱、姜、蒜，煮 15 分钟，浸泡 15 分钟。

(2) 锅中倒入色拉油加热，放入鸡腿，炸至香酥状，捞出。原锅留底油，放入葱、姜、蒜，少许原汤、醋、糖炒成浓汁浇在鸡腿上即可。





嫩韭炒鸡丝

原料: 鸡脯肉200克, 韭菜100克, 红灯笼椒50克。

调料: 盐6克, 味精3克, 色拉油50克, 葱、姜、蒜各少许。

制作方法:

(1) 将鸡脯肉均匀地切成细丝, 韭菜切段, 红灯笼椒切丝。

(2) 锅中放色拉油, 用葱、姜、蒜爆锅, 放入鸡丝煸炒至变色, 放入韭菜、红灯笼椒丝煸炒。放入盐、味精, 调味, 至熟即可。

特点: 白绿相间, 清香可口。





油爆鸡胗

原料：鸡胗 250 克，尖椒 100 克。

调料：盐 8 克，味精 5 克，糖 5 克，葱、姜、蒜少许，色拉油 500 克。

制作方法：

- (1) 鸡胗洗净，取精肉。尖椒、葱切段，姜、蒜切片。
- (2) 锅中放色拉油，烧至六七成热，下鸡胗过油。
- (3) 原锅留底油，放入

蒜、葱、姜煸炒。添汤，放入鸡胗、尖椒，烧至入味，装盘即可。

特点：色泽红亮，口味香醇。





葱油鸡

原料：白条鸡1 000克，葱段50克。

调料：盐10克，味精5克，糖5克，料酒5克，花椒、大料、陈皮、白芷各少许，色拉油50克，酱油15克。

制作方法：

(1)将白条鸡清洗干净，放入铝锅中，加入清水、盐、糖、料酒、味精、花椒、大料、陈皮、白芷、酱油烧开，打去浮沫，用慢火煮15分钟，浸泡20分钟。

(2)锅中放入色拉油，烧热，放入葱段煸香，加入适量原汤，用淀粉勾芡，浇在鸡身上即可。

特点：色泽红亮，滋味醇厚。





盐水鸡胗

原料：鸡胗 300 克。

调料：盐 15 克，味精 10 克，葱、姜、蒜各 25 克，五香料少许，老抽 10 克，糖 8 克。

制作方法：

(1) 将鸡胗洗净，放入沸水中焯掉。

(2) 取不锈钢锅，放入清水，放入五香料、葱、姜、蒜、盐、糖、味精、料酒、老



抽，调好口。将焯好的鸡胗，放入汤卤中，煮至 30 分钟，浸泡 15 分钟，改刀即可。

特点：色泽红亮，脆韧可口。



香酥鸡

原料：白条鸡1500克。

调料：盐15克，老抽6克，糖8克，味精8克，葱、姜、蒜各15克，五香料少许，色拉油500克。

制作方法：

(1)将白条鸡摘洗干净，用沸水打焯，放入铝盆中，加入鲜汤、葱、姜、蒜、五香料、盐、糖、味精、老抽，调好口，用蒸锅蒸30分钟。

(2)锅中放入色拉油，烧至六七成热，放入蒸好的白条鸡，炸至外酥里嫩。

特点：外酥里嫩，香脆可口。





鲜味咖喱鸡

原料：本地鸡300克，蟹肉15克，虾15克，鱿鱼15克，西兰花15克。

调料：盐6克，糖5克，味精3克，咖喱粉少许，洋葱15克，色拉油50克。

制作方法：

(1)将鸡肉剁块，放入沸水中打焯。锅中放入色拉油少许，放洋葱、咖喱粉、鲜汤、盐、味精、糖，调好口，

放入鸡块，焖至1小时。

(2)蟹肉、虾仁、鱿鱼及西兰花均放入沸水中打焯，放入锅中煸炒，放入少许盐、味精，至熟，同鸡块一起放入盘中。

特点：多种色彩，独特风味。





菜包鸡

原料：鸡脯肉150克，蟹肉15克，火腿15克，虾15克，香菇15克，青椒15克，生菜20克。

调料：盐10克，酱油5克，糖5克，味精5克，色拉油50克。

制作方法：

(1)将生菜清洗干净，摆入盘中，蟹肉、火腿、虾仁、香菇、青椒均切成丁。

(2)鸡脯肉切丁，用盐、味精腌喂15分钟。锅中放色拉油，放入腌好的鸡丁和其他各种辅料丁煸炒，放盐、味精、酱油、糖至入味，装入盘中即可。

特点：造型独特，清爽可口。





碎米鸡丁

原料: 鸡脯肉250克, 青椒粒、胡萝卜粒各少许, 葱、姜、蒜各15克, 鸡蛋1个, 色拉油250克。

调料: 盐8克, 味精5克, 糖5克, 料酒5克, 淀粉8克。

制作方法:

(1) 将鸡脯肉切成丁, 用鸡蛋清、淀粉上浆。

(2) 锅中放色拉油, 烧至六成热, 分别放入鸡丁、

青椒粒和胡萝卜粒, 划散捞出。原锅留底油, 放入葱、姜、蒜爆锅, 加入鸡丁、青椒粒和胡萝卜粒, 然后加入盐、味精、糖、料酒, 煸炒入味, 装盘即可。

特点: 色泽洁白, 鲜嫩清口。





东北烧鸡

原料：白条鸡1500克。

调料：盐15克，老抽10克，味精8克，糖50克，茶叶25克，五香料少许，葱、姜、蒜各适量。

制作方法：

(1)将白条鸡洗净，放入开水中打焯。取一铝锅，放入清水、盐、糖、葱、姜、蒜、五香料、老抽，调好汤卤汁，放入焯好的白条鸡，酱至20分钟，浸泡15分钟。

(2)熏锅中，放入茶叶、糖，将鸡放入，烧至出烟，熏至枣红色即可。

特点：色泽红润，鲜香可口。





香酥鸡翅

原料：鸡翅 250 克。

调料：盐 15 克，味精 5 克，糖 8 克，料酒 10 克，五香料少许，酱油 10 克，葱、姜、蒜各 15 克，色拉油 500 克。

制作方法：

(1) 将鸡翅改刀，放入沸水中打焯。放入铝盆中，加入鲜汤、盐、糖、料酒、五香料、葱、姜、蒜、酱油调



好口，入蒸锅蒸 30 分钟。

(2) 锅中放入色拉油，烧至七成热，放入鸡翅，炸至银红色，装盘即可。

特点：色泽红亮，外酥里嫩。



烩生鸡丝

原料: 鸡脯肉200克, 鱿鱼丝15克, 木耳丝15克, 蛋皮丝15克。

调料: 盐5克, 味精5克, 香菜5克, 葱、姜各少许, 胡椒粉3克。

制作方法:

(1)将鸡脯肉切成细丝, 放入清水中打焯, 鱿鱼丝、木耳丝、蛋皮丝也同鸡丝一样打焯。

(2)锅中放入鲜汤, 放入葱、姜、盐、味精烧开, 放入鸡丝、鱿鱼丝、木耳丝、蛋皮丝, 烧开, 打去浮沫, 加入胡椒粉、香菜, 装盘即可。

特点: 汤清味醇, 清淡可口。





黄焖鸡翅

原料：鸡翅 250 克。

调料：盐 15 克，味精 5 克，鸡蛋 1 个，淀粉 25 克，五香料少许，葱、姜少许，色拉油 500 克。

制作方法：

(1) 鸡翅改刀，放入盐、味精喂口，然后用蛋液、干淀粉抓糊。

(2) 锅中放色拉油，烧至六七成熟，放入鸡翅炸至

金黄色，装入大碗中，加入五香料、葱、姜、盐、糖、味精，放入蒸锅中，蒸 30 分钟，装入盘中即可。

特点：色泽淡雅，口味细腻。

