



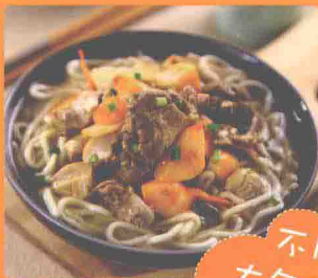
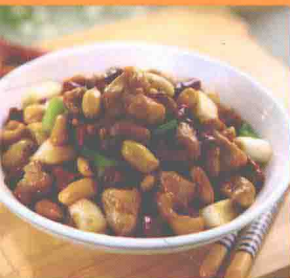
贺师傅

幸福厨房

全国首创
傻瓜式
菜谱书

我最爱吃的鸡鸭肉

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



曹志杰 著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



译林出版社



我最爱吃的鸡鸭肉



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



曹志杰 著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的鸡鸭肉 / 曹志杰著. — 南京: 译林出版社, 2015.3
(贺师傅幸福厨房系列)
ISBN 978-7-5447-5289-3

I. ①我… II. ①曹… III. ①荤菜—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 039915 号

书 名	我最爱吃的鸡鸭肉
作 者	曹志杰
责任编辑	陆元昶
特约编辑	曹会贤
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京京都六环印刷厂
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	54千字
版 次	2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-5289-3
定 价	25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



01 鸡鸭肉处理独门诀窍早知道

03 鸡鸭肉如何烹饪才好吃

家人
最爱

的鸡鸭菜肴

- 06 川味宫保鸡丁
- 08 铁扒鸡翅
- 10 可乐鸡翅
- 12 秘制鸡翅根
- 14 麻香口水鸡
- 16 椒麻鸡
- 18 四川怪味鸡
- 20 台湾三杯鸡
- 22 新疆大盘鸡
- 24 山城辣子鸡
- 26 豉椒鸡丁
- 28 咖喱鸡块
- 30 豉汁炒鸡翅球
- 32 鲜蘑焖鸡砂锅煲
- 34 新奥尔良烤翅
- 36 鸡酥丸子
- 38 草菇蒸鸡
- 40 盐焗鸡

- 42 盐酥鸡块
- 44 酥香吮指鸡
- 46 酱爆鸭脯
- 48 麦香啤酒鸭
- 50 魔芋烧鸭
- 52 桂花烤鸭腿
- 54 鸭腿炖土豆

浓香
入味

的鸡鸭卤味

- 58 五香卤汁
- 59 盐水卤汁
- 60 麻辣卤汁
- 61 麻辣鸡胗
- 62 麻辣鸡爪
- 64 卤鸡肝
- 66 五香鸡腿
- 68 卤鸭头

CONTENTS



- 70 香辣鸭脖
- 72 卤鸭翅
- 74 盐水鸭腿
- 76 盐水鸭掌
- 78 绝味鸭肠

滋补
暖身

的鸡鸭汤煲

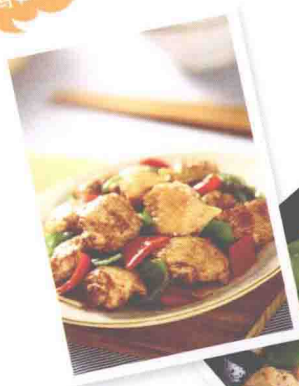
- 106 香菇炖鸡汤
- 108 花生凤爪汤
- 110 牛奶地瓜炖鸡汤
- 112 三鲜鸡汤
- 114 花菇炖鸡汤
- 116 陈皮老鸭汤
- 118 姜母老鸭汤
- 120 砂锅冬瓜鸭煲汤
- 122 茶树菇老鸭汤
- 124 双菇滚鸭汤

好吃
解馋

的鸡鸭主食

- 82 茄汁鸡肉焖饭
- 84 什锦鸡块炊饭
- 86 豉汁鸡肉烩饭
- 88 三杯鸡柳烩饭
- 90 照烧鸡腿饭
- 92 黄焖鸡米饭
- 94 海南嫩鸡饭
- 96 粤式烧鸭饭
- 98 小鸡炖蘑菇面
- 100 馋嘴鸡丝面
- 102 酸萝卜老鸭面

茄汁
炒鸡柳球



抽出骨头后的
鸡翅用油煎过，遇热后
肉质收缩变成球状，鸡
皮也变得焦脆。



鸡鸭肉处理 独门诀窍早知道



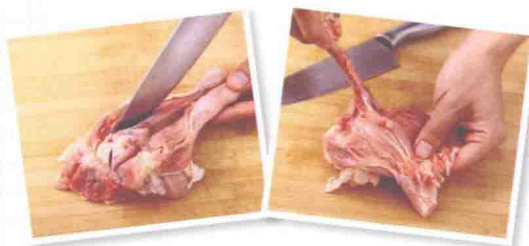
每逢重大节日或者亲友相聚，鸡鸭肉总是会出现在餐桌上，其富含的多种矿物质及维生素、蛋白质等，可补益气血、滋补养身，尤其是秋冬季，一碗热腾腾的母鸡汤或者老鸭汤，就是一份暖身暖心的绝佳享受！而烹饪时，如果掌握了一些独家处理小窍门，不仅做菜时能够事半功倍，做出的菜也会风味独具哦！

1. 巧切鸡鸭肉片

- a. 用刀背在肉表面先顺着后逆着肉纹拍薄，可将肉筋拍松，使肉片遇热不收缩。
- b. 切肉片时，顺着肉纤维切，既容易切断，又不易破碎。



2. 轻松剔出鸡腿骨



- a. 先用刀将鸡腿两端多余的表皮和肉筋切断。
- b. 然后沿着鸡腿大骨纵向剖开。
- c. 再切断鸡腿肉与鸡骨连接的肉筋，拽住鸡骨将皮和肉整片拉下来即可。

3. 轻松去除鸡翅上的毛

- a. 鸡翅冲洗干净，擦干，放在火上稍微烤一下。
- b. 用手搓一搓，鸡鸭翅上大部分的毛就去掉了。
- c. 用镊子将剩余的毛拔掉，再用清水冲洗干净即可。



4. 鸡胗去腥小妙招



- 撕去鸡胗表面的油污和筋膜。
- 将鸡胗剖开，洗去内部的消化物和杂质，撕去一层黄色筋膜（即鸡内金）。
- 将处理好的鸡胗洗净，用料酒和花椒浸泡 2 小时，即可去除腥味。

5. 鸡脖处理小事项

- 将鸡脖放入开水锅煮 2 分钟，使表皮定型。
- 剔除鸡脖上的淋巴块，洗净即可。



6. 鸭肉去腥小秘诀一二三



- 先用半个柠檬果肉和汁给鸭肉做个约 5 分钟的柠檬浴，再干锅翻炒，即可去除腥味。
- 先去除鸭尾部两端猪肝色的臊豆，再用洗米水浸泡半小时，就可去除鸭肉腥臊味了。
- 用料酒、生姜、大葱、胡椒粉、食盐等调成调味汁，浸入鸭肉，小火慢煨 1 小时，也可以去除腥味。

• 书中计量单位换算

 1小勺盐≈3g 1小勺糖≈2g 1小勺淀粉≈1g 1小勺香油≈2g 1小勺酵母粉≈2g	 1大勺淀粉≈5g 1大勺酱油≈8g 1大勺醋≈6g 1大勺蚝油≈14g 1大勺料酒≈6g	✓ 1大勺标准（平均） 	1碗标准  1碗水≈250ml 1碗面粉≈150g
---	---	--	---

鸡鸭肉

如何烹饪才好吃



鸡肉富含维生素 C、E 及蛋白质等，可补肾益精、益气养血、温中补脾，白斩、清蒸、热炒、红烧、熬汤等均可；

鸭肉富含 B 族维生素和维生素 E，

以及脂肪酸、钾等，可养胃补肾、消水肿、止痰化咳，

制作成烤鸭、酱鸭、盐水鸭等，口味也十分出众。

那么怎么做才能使其吃起来香嫩爽口、滋味鲜美呢？

让我们来看一下鸡鸭肉的烹饪小窍门吧！



鸡肉

- 1 烹制前将鸡肉放在盐水里浸泡一下，可以保住鸡肉高达 80% 的汁液，加快煮烂的速度。
- 2 炖制鸡肉时，将其放入掺有 1/5 啤酒的水中浸泡半小时，可使炖鸡嫩滑爽口。
- 3 烹制老鸡时，先用凉水加少量醋浸泡 2 小时，再用小火慢炖，肉质即会变得软嫩可口。
- 4 在炖煮老母鸡时，加几颗红枣、山楂，或者党参、沙参，可以使其味道更加鲜香美味。



鸭肉

- 1 烧制鸭肉时，把鸭子尾端两侧的臊豆去掉，味道会更加鲜美。
- 2 烹制老鸭时，先用凉水加少量醋浸泡 2 小时，再用小火慢炖，肉易烂，肉质也会变得香嫩可口。
- 3 炖制老鸭时，取猪胰 1 块切碎同煮，或者加几片火腿肉、腊肉，或者放几个田螺，不仅可将其煮得酥烂，还可增加鸭肉的鲜香和汤汁的鲜美味道。
- 4 在鸭汤中加少许鸭血，会使厚油浓汤转清。



家人最爱的 鸡鸭菜肴

三杯鸡、口水鸡、大盘鸡……

酱爆鸭、啤酒鸭、烧烤鸭……

道道香醇经典、全家喜爱的鸡鸭盛宴，
就要上桌啦！

台湾三杯鸡



草菇所含的
异种蛋白质，有助于
消灭癌细胞。

草菇蒸鸡



川味宫保鸡丁

材料：鸡腿1只、葱白2段、姜1块、大蒜5瓣、干红辣椒2个、花椒2小勺、炸花生2大勺

调料：盐0.5小勺、白糖3大勺、米醋5大勺、生抽1大勺、水淀粉1大勺、油3大勺

腌料：料酒2大勺、生抽0.5大勺、干淀粉1大勺



🍳 中级难度 🕒 20 分钟 🍴 3 人份



川味宫保鸡丁怎么做才会滑嫩香麻?

大火热油煸炒，鸡丁口感就能保持嫩滑。此外，以小火煸炒出花椒、干辣椒的香味（此步骤是香麻味的关键，火太大香辛料会发苦），再加以调味、勾芡，最后再放入花生，口感才能层次分明。



制作方法



鸡腿洗净后，一切为二，沿骨头划开一刀，看到骨头后，沿大骨向下切，分开骨肉，剔除骨头，即为一张完整的鸡腿肉。



将鸡腿肉切成1cm宽的小丁块，加腌料，抓匀，腌制10分钟。



葱切成1cm宽的葱段；姜、蒜去皮，切末，备用。



将盐、白糖、米醋、生抽、水淀粉调成料汁，备用。



用剪刀将干红辣椒剪成小段，放入冷水浸泡2分钟。



锅中烧热2大勺油，放入鸡丁，大火炒至颜色发白，盛出，备用。



锅中加1大勺油，依次放入花椒、干红辣椒、姜蒜末，煸炒出香。



再放入鸡丁，中火翻炒均匀；放入葱段，翻炒10秒钟。



倒入做法4中调好的料汁；大火翻炒1分钟后，倒入炸花生米，翻炒均匀，香辣滑嫩的宫保鸡丁就OK了。



👨‍🍳 中级难度 ⌚ 20 分钟 🍴 2 人份

铁扒鸡翅

材料：葱白1段、姜1块、鸡翅1斤、八角2颗

调料：油5大勺、冰糖2大勺、蚝油1大勺、生抽1大勺、老抽1大勺、料酒2大勺、盐1小勺



铁扒鸡翅怎么做才会鲜嫩滑口？

做铁扒鸡翅前，先把鸡翅略微煎熟，使鸡翅表面的油脂融化，煎至表皮酥香、鸡肉不腻。烧鸡翅时，要将酱油沿锅边淋入锅内，以去除酱油中的豆腥味，使味道更加鲜美，最后以大火收汁，酱香更入味。



“
鸡肉可活血益气、暖胃健脾，是日常生活中的食补佳品。
鸡肉热量低、蛋白质含量丰富，极易被人体吸收，
对于饮食不均衡而导致肠胃负担太重的我们来说，
易消化的鸡肉真是再好不过的食物了。”

制作方法



1 葱白洗净，切片；生姜洗净，切片。



2 鸡翅洗净，用刀沿鸡翅纹理划开小口，方便入味。



3 锅中加水煮沸，放入鸡翅焯水，去除杂质后捞出、沥干。



4 炒锅中倒入5大勺油，开小火将鸡翅放入，煎至两面金黄，盛出。



5 锅内留少许油，放入冰糖，小火炒至冰糖融化，再下入葱姜片炒香。



6 倒入鸡翅，翻炒至鸡翅裹匀糖色。

撤离火源
可以避免
糊锅



7 鸡翅上色后，沿锅边倒入蚝油、生抽、老抽、料酒，并不断翻动。



8 然后放入八角，倒入适量开水，使锅内汤汁刚刚漫过鸡翅，开大火煮沸。



9 接着转中小火烧制鸡翅，烧至汤汁黏稠；最后加1小勺盐调味即可。

可乐鸡翅

材料：鸡翅10个、姜4片、白芝麻1大勺

调料：老抽1大勺、可乐1瓶（约550ml）、盐1小勺

制作方法



1 用镊子将鸡翅上残留的毛去除，再清洗干净。



2 将鸡翅两面分别划2道深至骨头的口子，方便入味。



3 煮锅加水，大火煮开，下入姜片、鸡翅，焯烫1分钟，撇去浮沫，捞出。



4 炒锅预热，转中火下入鸡翅，干锅翻炒，使鸡翅表皮变酥。



5 炒至鸡翅略微变色后，倒入1大勺老抽，使鸡翅裹匀上色。



6 待鸡翅完全上色后，倒入可乐，没过鸡翅，转大火煮沸。



7 加盖，转小火，慢慢地将鸡翅炖煮入味。



8 炖至汤汁还剩1/3的时候，加入1小勺盐，转大火收汁。



9 盛出，装盘，撒入白芝麻，即可享用。



鸡翅含有大量可强健血管及皮肤的弹性蛋白等，

对于血管、皮肤及内脏颇具效果；而其中含有大量的维生素 A，远超过青椒，对视力、上皮组织及骨骼的发育有很大裨益。

“ 鸡翅富含脂肪，能提供人体必需的脂肪酸，
促进脂溶性维生素的吸收，增加饱腹感；
还含有铜元素，对于血液、中枢神经和免疫系统有重要影响，
同时其中的蛋白质还具有维持钾钠平衡的功效，有利于生长发育。 ”



初级难度 30 分钟 2 人份

秘制鸡翅根

材料：香葱1根、姜1块、鸡翅根1斤、白芝麻1小勺

调料：料酒2大勺、油2大勺、白糖3大勺、八角2颗、生抽1大勺、开水2碗、盐1小勺