

现

代

家

庭

美

食

丛

书



新编禽蛋类菜谱 400种

肖雨时
余禾

主编



中央民族大学出版社

755100-11187

现代家庭美食丛书

新编禽蛋类菜谱 400 种

肖雨时 主编
余禾

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编禽蛋类菜谱 400 种/肖雨时、余禾主编. —北京: 中央民族大学出版社, 1996. 6

(现代家庭美食丛书)

ISBN 7-81056-214-2

I. 新… II. ①肖…②余… III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32043 号

新编禽蛋类菜谱 400 种

出 版 者: 中央民族大学出版社

中国北京市海淀区白石桥路 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 68932751 传真: 68932447

印 刷 者: 中央民族大学印刷厂

发 行 者: 新华书店

开 本: 787×1092(毫米) 1/32 印张: 7.875 字数: 160 千字

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81056-214-2/TS·4

印 数: 5000 册

定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究 (本社图书如有印装错误, 负责调换)

《现代家庭美食丛书》编委会

主 编：	肖雨时	余 禾	
编 委：	马立珍	李宪玉	杨万英
	龚祖安	曾庆翠	杜 平
	邹先林	熊正明	李胡章

前 言

禽蛋类菜肴是广大人民群众喜爱的营养性食物。本书针对家庭特点，重点介绍了鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、斑鸠、麻雀等家禽和各种蛋类菜的烹调技巧，共分为鸡、鸭鹅、其他、蛋类四大部分，收集菜谱近400种，是一本实用性较强的烹饪书，可供广大读者参考。

编 者

目

鸡

- 红烧全鸡..... (1)
- 龙凤配..... (2)
- 荷花鸡茸..... (3)
- 网衣三丝..... (4)
- 蛤蟆鸡..... (5)
- 鲜莲鸡丁..... (6)
- 玫瑰手撕鸡..... (7)
- 脆皮纸包鸡..... (8)
- 椰子水晶鸡..... (8)
- 炒鸡什件..... (9)
- 炸糯米鸡..... (10)
- 鸡豆花汤..... (11)
- 姜汁热窝鸡..... (12)
- 炸鸡椒..... (12)
- 炒生鸡丝..... (13)
- 炖口蘑龙凤珠..... (14)

录

- 西瓜鸡..... (15)
- 太和蘸鸡..... (16)
- 花篮鸡子..... (17)
- 网油鸡腿..... (17)
- 去骨鸡酥..... (18)
- 坛子鸡..... (19)
- 葱油白切鸡..... (20)
- 孔雀开屏鸡..... (21)
- 叉烧金钱鸡..... (22)
- 月母子鸡..... (22)
- 家常鸡块..... (23)
- 万子酥鸡..... (23)
- 炸八块..... (24)
- 烩双鸡丝..... (25)
- 炸鸡串..... (25)
- 辣子鸡丁..... (26)
- 银条爆鸡丝..... (27)
- 凤吞花菇..... (28)
- 八宝全鸡..... (29)

芝麻鸡饼	(30)
软炸鸡	(30)
米酒蒸鸡	(31)
板栗焖仔鸡	(32)
鸡茸玉米	(32)
江南百花鸡	(33)
荷花荔枝鸡	(34)
油淋笋鸡	(34)
炸鸡腿	(35)
苹果鸡	(36)
担担鸡	(37)
碎米鸡丁	(38)
囫囵鸡	(38)
琵琶鸡	(39)
油淋童鸡	(40)
黄酒焖鸡	(40)
椒麻鸡	(41)
棒棒鸡	(42)
怪味鸡	(42)
芥末鸡	(43)
生薰仔鸡	(43)
葱油香露鸡	(44)
炸溜仔鸡	(45)
干烹仔鸡	(45)
油焖鸡	(46)
糖醋鸡块	(46)

咖喱鸡块	(47)
滑鸡	(47)
粉蒸鸡	(48)
荷叶粉蒸鸡块	(49)
生炒子鸡	(49)
母子团圆	(50)
铁扒鸡	(51)
清炸鸡肫	(51)
软炸鸡肫	(52)
白斩鸡	(52)
卤鸡	(53)
平安鸡	(54)
酒香鸡	(54)
盐软什件	(55)
芙蓉鸡片	(56)
黄焖鸡	(57)
炒什件	(57)
宫爆鸡丁	(58)
纸包鸡	(58)
炸面包鸡腿	(59)
油淋子鸡	(60)
风鸡	(61)
丹凤朝阳	(61)
霸王别姬	(62)
东江盐焗鸡	(63)
沙锅焗鸡	(64)

醉鸡	(64)	露酒盐焗鸡	(84)
燕入凤巢	(65)	豆苗炒鸡片	(85)
布袋鸡	(65)	口蘑蒸鸡	(85)
德州扒鸡	(67)	苦菜芽炒鸡丝	(86)
香梗爆鸡丝	(68)	香榧焖鸡脯	(87)
鸡皮肚	(68)	生菜扒鸡腿	(87)
符离集烧鸡	(69)	酱焗熏鸡	(88)
茶叶熏鸡	(70)	云南汽锅鸡	(89)
葫芦鸡	(71)	网油包烧鸡	(89)
菊花锅	(72)	沙锅人参鸡	(90)
汽锅鸡	(73)	菊花龙凤羹	(91)
五末羹	(73)	鸡汤燕窝	(92)
三鲜汤	(74)	三丝芙蓉燕菜	(92)
鸡茸烩蛤士蟆	(74)	五素鸡腿	(93)
沙锅氽皮	(75)	红松鸡腿	(94)
清焖鸡浮	(76)	焗鲤鱼鸡腿	(95)
八宝鸡腿	(77)	酒烧鸡翅	(96)
霜打口磨	(78)	生煎鸡翼	(97)
翰林鸡	(78)	炒菊红	(98)
香酥麻果鸡	(79)	灯笼鸡腿	(98)
花束鸡	(80)	香酥野鸡	(99)
鸡皮炒蛤蜊	(81)	扒野鸡卷	(100)
双色鸡粥	(81)	清蒸野鸡	(101)
杨梅球	(82)	脆皮五香野鸡	(101)
酒蒸全鸡汤	(83)	雪梨野鸡	(102)
越秀鸡	(83)	炸野鸡球	(103)

纸包野鸡····· (103)
酸辣鸡丝粉皮····· (104)
奶汤鸡脯····· (105)

鸭、鹅

响铃鸭子····· (106)
香酥鸭子····· (107)
陈皮大鸭····· (107)
杭州卤鸭····· (108)
清汤鸭子····· (108)
广式烧填鸭····· (109)
水晶鸭····· (110)
卤鸭胗····· (111)
蛋梅鸭····· (111)
白扒鸭条····· (112)
虫草鸭子····· (113)
掌上银珠····· (114)
麻辣鸭肠腩····· (114)
姜芽炒鸭片····· (115)
酥炸鸭卷····· (116)
酒蒸鸭子····· (117)
卤水鸭····· (117)
清蒸鸭子····· (118)
太白鸭子····· (119)
酥皮鸭卷····· (119)

片皮挂炉鸭····· (120)
烤鸭····· (121)
香酥填鸭····· (122)
御府鸭块····· (123)
天鹅抱蛋····· (124)
烩鸭掌····· (125)
樟茶鸭子····· (126)
冻鸭掌····· (126)
菠萝凉拌火鸭····· (127)
叉烧鸭····· (128)
烩鸭四宝····· (129)
烩鸭丁油皮····· (129)
金葱扒鸭····· (130)
五香酱鸭····· (131)
八宝酿鸭····· (131)
鱼皮云吞沙锅鸭····· (132)
荷叶米粉鸭····· (133)
炒鸭肠····· (134)
红花鸭子····· (135)
盐水鹅····· (136)
荷叶鹅块····· (136)
红烧鹅块····· (137)
潮州烧雁鹅····· (137)
烧鸭····· (138)
丁香鸭子····· (139)
八宝布袋鸭····· (140)

烤全鸭·····	(141)
生煨鸭块·····	(142)
芥蓝菜炒烤鸭片··	(142)
清炖鸭掌·····	(143)
穿心鸭翼·····	(143)
上海炒鸭肝·····	(144)
软炸鸭脯·····	(145)
桃仁炸野鸭·····	(145)
丁香野鸭·····	(146)
红烧鸭卷·····	(147)
煨烤鸭·····	(148)
五香鸭子·····	(149)
酱鸭·····	(150)
八宝鸭·····	(150)
开河全鸭·····	(151)
松子金黄鸭·····	(152)
北京填鸭·····	(153)
烧挂炉大鸭·····	(154)
掌上明珠 (1) ···	(154)
盐水鸭·····	(155)
香酥鸭·····	(156)
沙锅炖家野·····	(157)
拆烩野鸭·····	(158)
锅烧野鸭·····	(159)
红烧野鸭·····	(159)
冬笋野鸭·····	(160)

其它

云腿鸽子汤·····	(161)
鸳鸯戏水·····	(162)
栗子黄焖山鸡腿··	(162)
芥菜冬笋山鸡片··	(163)
香脆斑鸠丝·····	(164)
五香禾花雀·····	(164)
母子大会·····	(165)
酥炸雁腿·····	(166)
醋熘麦啄·····	(167)
元葱爆斑鸠·····	(168)
大地鹌鹑片·····	(168)
奶汁炒白山鸡片··	(169)
大豆苗炒山鸡片··	(170)
炒禾花雀松·····	(171)
炒焗禾花雀·····	(172)
油淋鹌鹑·····	(172)
香酥鹌鹑·····	(173)
炸鹌鹑·····	(174)
炒鸽片·····	(174)
蚝油乳鸽·····	(175)
芝麻香酥鸽·····	(176)
板栗红煨鸽·····	(176)
干炸鸽块·····	(177)

烧乳鸽·····	(178)
清炸麻雀·····	(179)
溜麻雀·····	(179)
栗子焖麻雀·····	(180)
生炒麻雀·····	(181)
荔枝炖麻雀·····	(181)
油淋斑鸠·····	(182)
生炒斑鸠·····	(182)
红煨斑鸠·····	(183)
香菇斑鸠汤·····	(184)
炒鸠松·····	(184)
炸溜斑鸠·····	(185)
杏仁斑鸠羹·····	(186)
鲍鱼鹌鹑·····	(187)
香鹌鹑·····	(188)
扒莲茸鹌鹑·····	(188)
果汁焗鹌鹑·····	(189)
炸鹌排·····	(190)
鲜柠檬焗鹌鹑·····	(191)
烹鹌鹑·····	(191)
口磨炖鹌鹑·····	(192)
炒鹌鹑丁·····	(193)
走油鹌鹑·····	(194)
八宝鹌鹑·····	(195)
葱烤鹌鹑·····	(195)
松仁鹌鹑·····	(196)

脆皮鹌鹑·····	(197)
红油鹌鹑·····	(198)
箸头春·····	(199)
鹌鹑桂圆羹·····	(199)

蛋类

芙蓉煎滑蛋·····	(200)
肉末蒸蛋·····	(201)
香椿蛋卷·····	(201)
葡萄蛋·····	(202)
虾仁爆蛋·····	(203)
炸荷包蛋·····	(204)
韭菜炒鸡蛋·····	(204)
蝴蝶凉盘·····	(205)
五彩鸳鸯蛋·····	(205)
叉烧炒蛋·····	(206)
蒸蛋羹花·····	(207)
鸳鸯蛋饭·····	(207)
芙蓉蛋·····	(208)
黄焖蛋·····	(209)
虾米炒蛋·····	(209)
番茄炒鸡蛋·····	(210)
百花争艳·····	(210)
香椿烘蛋·····	(211)
峡口明珠汤·····	(211)

紫菜蛋卷····· (212)
金银蛋饺····· (213)
熏蛋····· (214)
清炒鸡蛋····· (214)
黄瓜炒鸡蛋····· (215)
花篮冷盘····· (215)
溜松花····· (216)
鱼香荷包蛋····· (217)
溜黄菜····· (218)
熘鸡脑····· (218)
煎荷包蛋····· (219)
银鱼炒蛋····· (220)
蒸蛋卷····· (220)
炒鲜奶····· (221)
玫瑰锅炸····· (222)
肉饼蒸蛋····· (222)
古松清汤····· (223)
醋溜松花蛋····· (224)
蟹黄蛋····· (224)

虎皮蛋····· (225)
拔丝蛋液····· (225)
三色鸽蛋····· (226)
秋叶鸽蛋····· (227)
三鲜鸽蛋····· (228)
燕窝鸽汤蛋····· (228)
绉纱鸽蛋····· (229)
莲子鸽蛋茶····· (229)
杏圆鸽蛋茶····· (230)
竹荪鸽蛋汤····· (230)
雪里藏珠····· (231)
虎皮鸽蛋····· (232)
凤眼鹌鹑蛋····· (232)
掌上明珠 (2) ··· (233)
蝴蝶鸳鸯鹌鹑蛋·· (233)
熏鹌鹑蛋····· (234)
花好月圆····· (235)
纱窗明月汤····· (236)

鸡

红烧全鸡

主要原料：

母鸡 1 只，榨菜叶 150 克，水发冬笋 50 克，丝瓜 100 克，猪油 50 克，芝麻油 1,500 克，鸡汤 200 克，卤水 5,000 克，味精 1.5 克，白糖 15 克，酱油 35 克，精盐 2.5 克，淀粉 15 克，葱花 10 克。

制作方法：

1. 将母鸡宰杀去毛，在肛门处割一刀，掏出内脏，砍去脚爪，洗净沥干入盆，加精盐、绍酒，浸渍 5 分钟。
2. 炒锅置火上，倒入卤水烧沸，将浸渍母鸡放入卤锅内，卤至 8 成熟时取出。
3. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧至 8 成熟，将卤鸡下锅余炸至皮脆捞出晾凉。
4. 将整鸡放在砧板上，左手持刀由鸡肛门剖入颈部，取出鸡脊骨和鸡骨。
5. 将母鸡放入碗内，下酱油、白糖和榨菜叶，上笼在旺火上蒸 20 分钟取出，扣入盘内。

6. 原锅上火放入鸡汤，下冬笋片、丝瓜、酱油、味精，烧沸后，用淀粉调稀勾芡，淋入猪油，起锅浇在盘内鸡上，再撒上葱花、胡椒粉即成。

风味特点：

鸡肉肥嫩香醇，芡汁明亮，营养丰富。

龙 凤 配

主要原料：

净鳊鱼肉 300 克，仔母鸡 1 只，芝麻油 1,500 克，盐 1 克，猪肉汤 50 克，醋 50 克，湿淀粉 115 克，葱段 40 克，胡椒粉 1 克，姜末 15 克，白糖 80 克，蒜泥 20 克，酱油 85 克，卤水 500 克。

制作方法：

1. 仔鸡宰杀去毛，处理干净，下沸水锅内煮至 7 成熟捞出。

2. 锅置旺火上倒进卤水，兑清水 500 克，将仔鸡入锅，卤至透味起锅晾凉，斩成 3 厘米见方的块。

3. 鳊鱼肉切片 8 厘米长、1.2 厘米宽的条入碗，下湿淀粉 70 克、醋 10 克及精盐，拌匀上浆。

4. 取碗放入酱油、醋、淀粉、葱段及姜末、蒜泥、白糖和适量的清水，兑成卤汁。

5. 锅置旺火上，倒入麻油烧至 7 成热，将鸡块下锅炸至鸡肉酥烂，捞出油锅。

6. 原油锅仍置旺火上，待油温续烧至 7 成热，将上浆鳊鱼条下锅炸，至鳊鱼条伸开捞出，锅油续烧至 8 成热，将鳊

鱼条再下锅重炸，至呈金黄色时，起锅倒在漏勺内沥油。

7. 锅置旺火上，倒入兑好的汁烧沸，将鳝鱼条再下锅颠翻几下起锅盛在盘的一边。

8. 原锅洗净，下芝麻油 25 克烧热，放入姜末煸炸出香味，加入猪肉烧沸，将鸡块下锅颠翻几下，撒上葱段、胡椒粉，起锅盛在盘内鳝鱼肉的另一边即成。

风味特点：

色泽金黄，鳝鱼外酥内嫩，甜酸味美，鸡肉鲜嫩软溶，芳香扑鼻。

荷花鸡茸

主要原料：

鸡脯肉 150 克，鳃鱼肉 150 克，鸡蛋清 3 只，发菜 0.5 克，猪油 50 克，番茄酱 25 克，淀粉 100 克，精盐 2.5 克，鸡汤 100 克，葱结 2.5 克，味精 1.5 克，姜末 2.5 克。

制作方法：

1. 鸡脯肉剁成鸡茸，加蛋清 1 只、淀粉 25 克、精盐 1 克、味精 1 克搅拌均匀上浆。

2. 鳃鱼肉剁茸，加淀粉 60 克、蛋清 2 只、精盐、味精各 0.5 克、清水 150 克，加入姜末搅拌均匀。

3. 发菜用温水浸泡 1 分钟后取出挤水，剁成细末。

4. 取一半鱼茸，加番茄酱拌成粉红色，盛入口径 7 厘米大的碗内。

5. 另取直径 2.5 厘米的小酒杯 10 只，每只杯内抹上猪油，再将另一半鱼茸分别均匀地酿入杯内，每只上面用发菜

末点缀为莲蓬头形状。

6. 取碗，放入余剩的食盐、味精、淀粉、鸡汤、葱结调成卤汁。

7. 将10只酿茸酒杯与7厘米口面酿茸的碗一同上笼，在旺火蒸10分钟，先取出酒杯，趁热倒出白色鸡茸。再将碗内粉红色鱼茸续蒸5分钟取出，用竹签沿着碗边旋转一圈取出，切成荷花片，分别镶在每只白色鸡茸的周围，成荷花形入盘，上笼再蒸2分钟取出。

8. 炒锅置旺火上，下猪油40克烧热，加入卤汁烧沸后起锅，浇在荷花鸡上即成。

风味特点：

造型美观，质地软滑鲜嫩，味道醇美。

网衣三丝

主要原料：

鸡胸脯肉250克，熟瘦火腿100克，冬菇100克，蛋黄皮3张，鸡汤200克，食盐2克，味精1克，猪油50克，小麻油25克，湿淀粉10克，白胡椒粉1克，葱花5克，姜末5克。

制作方法：

1. 将鸡胸脯肉、瘦火腿、冬菇分别切成长短、粗细相等的丝，加姜末、葱花、食盐1克搅匀。

2. 蛋黄皮切成约13厘米宽、14厘米长的片10张，逐张包入三丝，并成枕头状，上面用竹扦戳些网眼入笼蒸熟。再码入盘中，摆成马鞍型。

3. 炒锅置中火上，下熟猪油烧热，放葱段煸出香味后，下鸡汤、精盐、味精、滗入蒸菜汤汁烧沸，用湿淀粉勾玻璃芡，起锅浇在三丝卷上，淋入小麻油，撒上葱花、胡椒粉以后即成。

风味特点：

用料讲究，构思别致，荤素结合，寓意深刻，引人食欲，耐人寻味。

蛤 蟆 鸡

主要原料：

活雏鸡 1 只，干青笋 50 克，生面筋 80 克，净毛豆 100 克，植物油 600 克，熟大油 30 克，鸡汤 600 克，白糖 5 克，料酒 30 克，盐 2 克，酱油 50 克，味精 2 克，葱段 15 克，姜片 12 克。

制作方法：

1. 把活雏鸡宰杀后，放开水内泡好退净毛，然后由脊背上大开膛，掏出内脏，用水将内外洗干净。如此，即可防止油炸时卷缩起来。

2. 把植物油倒入炒勺内，放旺火上烧热，把全部蘸上酱油的鸡放入，先炸鸡胸脯的一面，当鸡皮已炸硬并呈金黄色时，翻过来炸另一面，炸好后捞出待用。

3. 把炒勺放旺火上，倒上清水，加入干青笋。当水烧开后，移入文火上再煮 30 分钟左右，干青笋膨胀变绿，即可捞出来，把根剥掉，用手撕成 0.3 厘米宽的条，再用刀切成长 3 厘米的段。