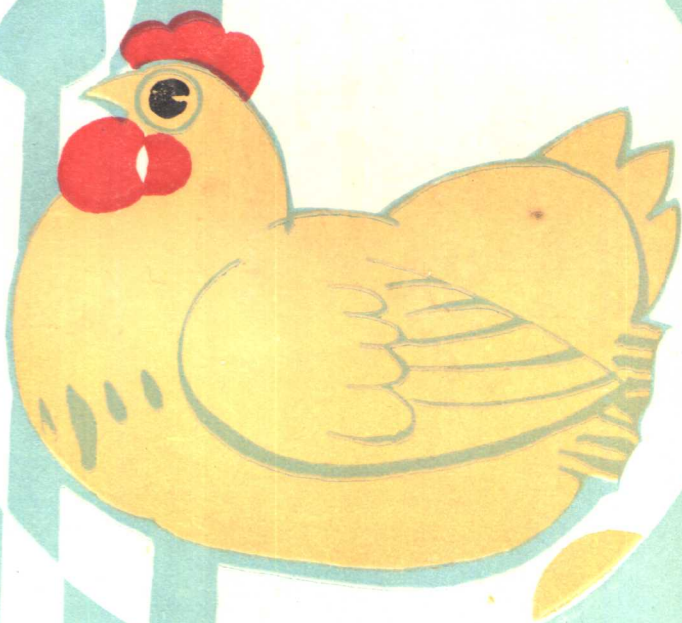


吃鸡 450法

兰馨 守礼 编



科学普及出版社

吃鸡 450 法

兰馨 守礼 编

科学普及出版社

内 容 提 要

鸡一向是人们餐桌上的宠物，中国人对吃鸡偏爱尤甚。本书向读者介绍了鸡的450种制作方法，其中包括中国东、南、西、北各地风味和国外有特色的吃法。煎、炸、爆、炒、氽、炖、溜、烩、蒸、扣、闷、烤样样俱全，任您选择。

随着人民生活水平的提高，人人都希望学会一点烹饪，想吃什么，自己动手，别有一番情趣。愿此书为您早日成为美食家尽微薄之力。

吃鸡450法

兰馨 守礼 编

责任编辑：李 鸣

陈耀中

封面设计：胡焕然

技术设计：范小芳

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：9.375 字数：208千字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1—19300册 定价：4.50元

ISBN 7-110-01829-6/TS·47

目 录

一、煎、炸

香桃煎软鸡.....	2
葱头煎软鸡.....	2
煎瓢鸡脯.....	3
缠鸡丝饼.....	3
小煎鸡.....	4
清煎鸡脯.....	5
格呢子鸡.....	6
锅贴鸡片.....	6
锅贴鸡.....	7
金钱鸡塔.....	8
蚝油煎软鸡.....	9
生煎鸡翼.....	9
锅贴胗肝.....	10
核桃鸡.....	11
卷筒鸡.....	11
椒盐米鸡.....	12
雪淋鸡.....	13
风味鸡.....	14
樱桃鸡.....	15

菇封鸡.....	16
炸鸡丝卷.....	16
脆肉片皮鸡.....	17
炸芝麻鸡.....	18
软炸笋鸡.....	18
鸡丝春卷.....	18
炸鸡盒.....	19
炸八块.....	20
灯笼鸡片.....	20
杏仁鸡饼.....	21
笔杆鸡.....	22
油泼仔鸡.....	23
香炸仔鸡.....	23
香酥鸡.....	24
松子鸡卷.....	25
纸包鸡(一).....	26
纸包鸡(二).....	26
芙蓉鸡片(一).....	27
芙蓉鸡片(二).....	28
金钱鸡.....	28
炸酥梨鸡.....	29

网油鸡卷	30	油爆鸡丁	46
五味脆皮鸡	30	油爆鸡球	47
炸鸡椒	31	酱爆熏鸡丝	48
彩蛋片皮鸡	32	油烹雏鸡	48
脆皮鸡	32	干葱豆豉鸡	49
脆皮糯米鸡	33	鸡丁美果	49
炸虎头鸡	35	骨香豆豉鸡	50
炸凤爪鸡	35	芫爆鸡条	50
炸芋茸鸡卷	35	酱爆油豆腐鸡片	51
桃酥鸡糕	36	酱爆鸡脯丁核桃	52
火腿烧鸡米	37	果酱辣鸡	52
炸鸡扞	37	芫爆鳝花	53
金银凤翼	38	鸡茸白菜	53
鲜柠汁炸凤翼	38	鸡茸豆腐	54
酥炸凤翼	38	鸡茸菜花	54
炸面包鸡腿	39	鸡茸玉米	55
金平凤腿	40	鸡茸虾仁	55
炸鸡腿	41	鸡茸鱼肚	56
炸胗核	41	银芽炒鸡丝	56
清炸胗肝	42	荠菜炒鸡片	57
软炸鸡肝	42	面包炒鸡片	58
高丽鸡腰	43	虎头鸡丁	58
		鸡丝鱼翅	59
		鸡火二丁	59
		玛瑙鸡片	60
		鸡片鱿鱼卷	60
		云腿鸡牛柳	61

二、爆、炒

全爆	45
鸡里爆	45
鸡肚爆	46

炒鸡柳.....	62	鱼香八块鸡.....	79
炒鸡松.....	63	家常鸡块.....	80
韭黄鸡丝.....	63	鸡骨酱.....	80
奶油明治鸡.....	64	炒鸡瓜.....	81
安东鸡.....	64	鸡丝茼蒿.....	81
酸辣鸡丁.....	65	炒辣子鸡.....	82
鸡三味.....	66	糟炒鸡丝.....	82
干椒鸡丁.....	67	红糟鸡丁.....	83
茉莉鸡片.....	68	五色鸡丝.....	83
炒大块鸡.....	68	蚝油鸡脯.....	84
珍珠鸡.....	69	蕃茄鸡球.....	85
菊花鸡丝.....	70	茄汁鸡球.....	86
鸡球炒鸡扒.....	71	冬荷炒鸡柳.....	86
官保鸡丁.....	71	香芒滑鸡柳.....	87
辣子鸡丁(一).....	72	香滑鸡球.....	87
辣子鸡丁(二).....	72	碧绿鸡球.....	87
碎米鸡丁.....	73	芙蓉鸡脑.....	88
青椒鸡丝.....	73	炒鸡泥.....	89
雪花鸡淖.....	74	炒鸡素烧.....	89
热味姜汁鸡.....	74	菜心鸡球.....	90
嫩姜炒鸡脯.....	75	炒鸡里膀.....	90
瓜姜毛豆炒仔鸡.....	75	鸡熬鱼骨.....	91
生炒鸡球.....	76	鸡丝炆凉粉.....	91
鹭江彩丝鸡.....	77	炒鸡腿.....	92
菇丝炒鸡片.....	78	炒鸡什件.....	92
花椒鸡丁.....	78	滑炒胗肝.....	93
果仁鸡丁.....	79	酱炒豆腐鸡肝.....	93

鸡皮鲜笋..... 94

三、余、炖

余鸡片..... 96

凤凰余牡丹..... 96

蜀余鸡..... 97

椒油口蘑鸡片..... 97

冬笋香菇鸡煲..... 98

椰汁荔芋鸡煲..... 98

鲜椰奶煲童鸡..... 99

鸡抓豌豆苗..... 99

素菜煮鸡块..... 100

酱汁煮鸡肉..... 100

椒麻鸡..... 101

金华玉树鸡..... 102

果仁仔鸡..... 102

姜汁鸡块..... 103

绣球鸡胗..... 103

云腿香菇酿凤翼..... 104

全鸡冬瓜盅..... 104

原盅椰子炖童鸡..... 105

砂锅油豆腐鸡..... 105

鸡球豆腐..... 106

啤酒炖鸡块..... 106

淡菜炖鸡块..... 107

鸡块炖元鱼..... 108

清炖鸡包翅..... 108

捶鸡生肚..... 109

鸡蓉花脯..... 110

金银蹄鸡..... 110

鸡犬蹄..... 111

清炖鸡酥..... 111

石耳炖鸡..... 112

清炖鸡..... 113

清炖鸡孚..... 114

清炖二鸡..... 115

炖蹄筋鸡..... 115

三菌炖鸡..... 116

口蘑清炖鸡..... 116

蘑菇炖鸡..... 117

鸡翅黄豆..... 117

鸡腰豆腐..... 118

鸡爪炖冬菇..... 118

四、溜、烩

碎溜笋鸡..... 121

溜鸡片..... 121

炸溜仔鸡..... 122

醋溜鸡..... 122

溜鸡丝..... 123

溜鸡松..... 123

溜桃仁鸡卷..... 124

黄瓜溜笋鸡块..... 125

熏鸡烩腐皮..... 125

红烩鸡	126
烩西班牙鸡	126
什锦烩鸡	127
红烩卷筒鸡	128
鸡丝烩鱼面	128
烩两鸡丝	129
蘑菇片烩鸡肉丝	129
豌豆烩鸡糕丁	130
烩鸡腰	131
鸡胗烩豆腐	131
烩鸡脑	132

五、蒸、扣

蒸鸡	134
燕入凤巢	135
花开添富贵鸡	135
酒蒸鸡	135
铃钟鸡	136
明月鸡	136
冬瓜鸡	137
鸡脯菜心	137
紫酥鸡	138
清蒸鸡条	138
云片鸡	139
母子鸡	139
布袋鸡	140
葵花鸡	141

盐水鸡	141
凤肠蒸仔鸡	142
香肠蒸鸡	142
奶油咖喱鸡块	143
杏仁蒸鸡	143
冬菇蒸鸡	144
枸杞蒸鸡	144
五香鸡	145
元宝鸡	145
奶油莲香鸡	146
园林香液鸡	147
五元全鸡	147
粉蒸鸡	148
红乳卤蒸笋鸡	149
奶汤鸡脯	149
童子鸡	150
汽锅鸡块	151
清蒸冬菇鸡	151
莲蓬鸡	152
薏米鸡	153
葫芦鸡(一)	153
葫芦鸡(二)	154
白酥鸡	155
蒜香鸡	156
捶鸡	157
猴头瓢鸡	157
旱蒸全鸡	158

油辣嫩鸡.....	158
葱油肥鸡.....	159
椒盐八宝鸡.....	159
西瓜鸡.....	160
荷叶粉蒸鸡肉.....	161
雪花鸡.....	162
金星伴月鸡.....	162
珊瑚雪花鸡.....	163
八宝糯米鸡.....	164
白汁鸡糕.....	165
筒子鸡.....	165
江南百花鸡.....	166
茅台鸡.....	166
广州文昌鸡.....	167
荷包鸡.....	168
八宝全鸡.....	169
百花仔鸡.....	169
红松鸡腿.....	170
桂花鸡腿.....	171
芙蓉鸡腰.....	171
原蒸鸡脚冬菇.....	172
白蜚扣鸡.....	172
荷花鸡.....	173
尤酥鸡.....	174
黄酥鸡.....	175
腐乳鸡.....	176
白松鸡.....	177

扣鸡.....	177
柴把鸡.....	178
苹果鸡.....	178
云腿穿鸡翅.....	179
水晶五香鸡.....	180
鸡糕.....	180

六、焖、炆

脱骨鸡.....	183
糟鸡.....	183
虾子黄焖鸡.....	184
焖松子酥鸡.....	185
油鸡.....	186
酱油嫩鸡.....	187
葱油全鸡.....	187
醉鸡.....	188
风鸡.....	188
鸡包鱼翅.....	189
蛋美鸡.....	190
栗子鸡.....	191
咖喱鸡饭.....	192
潮州豆腐鸡.....	193
西露仔鸡.....	193
黄焖鸡翅.....	194
啤酒焖鸡块.....	194
香菇焖鸡胗.....	195
醋焖鸡三件.....	195

花菇碎炆鸡.....	196
凤眼果炆仔鸡.....	196
仔鸡炆鲜菱肉.....	197
咖喱鸡块.....	197
糊辣肉鸡.....	198
家庭贵州鸡.....	198
干焖鸡块.....	199

七、焗、烤

芝麻酱焗鸡.....	201
印度焗鸡.....	201
椰汁焗鸡.....	202
蚝油双拼鸡.....	202
葱油焗鸡.....	203
镶鸡腿.....	204
东江盐焗鸡.....	204
荷叶焗鸡.....	205
焗葡国鸡.....	206
豆酱焗鸡.....	206
香油凤尾鸡.....	207
砂锅焗鸡.....	208
鲜柠焗鸡脾.....	208
烤酱汁鸡肉素菜串.....	209
叫化鸡.....	209
糯米百宝鸡.....	210
栗子百宝鸡.....	211
烤小雏鸡.....	211

八、扒、煨

酱扒鸡块.....	214
白扒油菜.....	214
鸡蓉扒白菜.....	215
五子扒全鸡.....	215
红扒整鸡.....	216
果汁铁扒鸡.....	216
德州扒鸡.....	217
扒雏鸡.....	218
铁扒仔鸡.....	219
菜胆扒鸡.....	219
鸡腿扒海参.....	220
鸡腿扒猴头.....	221
扒鸡腿.....	221
竹笋扒凤燕.....	221
金针菇扒鸡胗.....	222
白煨笋鸡.....	223
甘肃鸡.....	223
杭州煨鸡.....	224
花菇煨鸡.....	225
平菇煨鸡.....	226
黄泥煨鸡.....	227
鸡蓉丸子.....	228
鸡皮烧油菜.....	228

九、熏、烧

熏鸡.....	231
---------	-----

盐熏鸡·····	231
太爷鸡·····	232
茶叶熏鸡·····	232
山东烧鸡·····	233
烧广筒鸡·····	233
椒盐烧鸡·····	234
叉烧全鸡·····	235
福山烧小鸡·····	236
锅烧整鸡·····	237
红烧鸡块·····	237
生烧鸡翅·····	238
酒烧鸡翅·····	238
红烧鸡翼·····	239

十、卤、拌

椒油卤鸡·····	241
盐卤鸡·····	241
五香曲红鸡·····	242
酱鸡·····	243
酱汁鸡肉丸子串·····	243
盐水胗·····	244
虾仁鸡串·····	244
五香酱胗肝·····	245
盐卤胗肝·····	246
冻鸡·····	246
怪味鸡块·····	246
棒棒鸡·····	247

香麻手撕鸡·····	247
拌撕鸡·····	248
拌香鸡·····	248
鸡丝拌干豆腐·····	249
勺拌鸡瓜·····	249
冻粉拌鸡丝·····	250
果子牡丹鸡·····	250
丹凤朝阳·····	251
鸡丝拌黄瓜·····	252
辣根拌鸡脯·····	252
鸡肉奴达·····	253
椿芽拌鸡丝·····	254
清拌鸡丝金针菇·····	254
鸡酪菜花·····	255
鸡丝辣皮·····	255
三皮丝·····	256
鸡肝醋拌豆腐·····	256

十一、汤

扣三丝汤·····	259
氽鸡头花汤·····	259
菠萝鸡片汤·····	260
鸡茸豆花汤·····	260
清汤茉莉玻璃鸡片·····	261
鸡脯竹笋汤·····	261
玻璃鸡片·····	262
刷把鸡·····	262

老鸡三蛇汤.....	263	川芎罐鸡.....	277
莼菜鸡丝汤.....	264	田七炖鸡.....	278
鸡茸粟米汤.....	264	炖黄母鸡.....	278
月母鸡汤.....	265	杜仲炖公鸡.....	278
清汤滑鸡球.....	265	柚子肉炖鸡.....	279
鸡茸干贝.....	266	玉液炖鸡.....	279
鸡锅.....	266	“三七”炖鸡.....	279
鸡豆花.....	267	穿山甲炖母鸡.....	280
蘑菇凤爪汤.....	268	金银根炖鸡.....	280
平菇凤翅汤.....	268	王不留行炖鸡.....	280
凤翅菊花汤.....	268	归参炖母鸡.....	281
鸡蒙葵菜.....	269	良姜炖鸡块.....	281
茉莉花氽鸡片.....	269	黄芪枸杞炖母鸡.....	281
菊花龙凤羹.....	270	龙马童子鸡.....	282
鸡丝鱼唇羹.....	271	银杏鸡丁.....	282
翡翠鸡粥.....	271	荷叶凤脯.....	283
鸡粥鲜桃仁.....	272	鸡肉馄饨.....	284
鸡粥鲜豌豆.....	272	鸡肉元宝饺.....	284
鸡粥豌豆.....	273	鸡肝羹.....	284

十二、鸡的食疗验方

五圆鸡.....	275	鸡肠饼.....	284
饴糖鸡.....	275	鸡肉首乌当归汤.....	284
归芪蒸鸡.....	275	鸡肉冬虫夏草汤.....	285
米酒蒸鸡.....	276	乌骨鸡冬虫淮山汤.....	285
朱砂蒸鸡肝.....	276	莲子芡实糯米鸡.....	285
栗子焖鸡.....	277	扶衰仙凤酒.....	285

一、煎、炸

香桃煎软鸡

原料：嫩鸡肉750克，香桃150克，盐、料酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、鸡蛋、猪油、鸡汤、辣酱油、白糖各适量。

做法：

1. 鸡肉剖上花刀，用盐、料酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、鸡蛋清拌匀挂浆。香桃切开，去核挤汁留用。

2. 炒锅内放入200克猪油，油热后把鸡肉平放在锅内，一边煎一边转动锅，待煎透后取出沥去油。

3. 炒锅内放入底油置火上，加入鸡汤、辣酱油、白糖、盐、味精、香桃水、鸡。待鸡入味，汁收浓时，捞出切成块，放入盘内，再将锅内原汁浇在鸡上即可。

特点：香、甜、咸、酸，具有广东风味。

葱头煎软鸡

原料：肥嫩鸡肉750克、葱头100克、鸡蛋100克、料酒、盐、胡椒粉、味精、辣酱油、蕃茄酱、湿淀粉、鸡汤、白糖、花生油各适量。

做法：

1. 先用刀把鸡肉排剖一遍，使之好入味。葱头切成丝。用辣酱油、蕃茄汁、味精、盐、白糖、适量鸡汤调成汁。

2. 鸡肉用料酒、盐、胡椒粉、味精拌上味。将鸡蛋和湿淀粉调成糊状，将鸡肉放入拌匀浆渍。

3. 炒锅内放入花生油，烧热后把鸡平放在锅内，两面煎黄，待快要煎熟时放入葱头丝同煎。鸡煎熟即把调好的汁倒入，转动锅，使汁挂在鸡上，取出剁成块，装入盘中，再

浇上锅内的汁即可。

特点：外香里嫩，味酸甜。具有广东风味。

煎 瓢 鸡 脯

原料：鸡脯肉400克、大虾肉250克、肥膘肉50克、香菜叶50克、大腿25克、鸡蛋2个、精盐、味精、胡椒粉、玉米粉、料酒、水淀粉、小苏打、香油（芝麻油）、猪油、鸡汤、白糖各适量。

做法：

1. 虾肉片去两边的黄皮，取掉背上的黑砂线，用刀背砸成泥，肥膘肉切成细米粒丁，两样合在一起，加入精盐、味精、胡椒粉调匀，搅上劲成馅。

2. 鸡脯肉去除皮、切成6厘米长、3厘米宽的长方条，剞上交错花刀。火腿切成末。香菜叶洗净。

3. 鸡脯肉用精盐、料酒、胡椒粉、味精、玉米粉、小苏打、鸡蛋共调匀浆上，浆好后平铺到砧板上，将虾馅瓢上，再把香菜叶贴上，撒上火腿末。

4. 炒锅放火上，倒入250克猪油烧热，将瓢好的鸡脯肉朝下逐块放入锅内，转动炒锅半煎半炸，待鸡肉和虾馅均熟透时，滗去锅内的油，取出码在盘内。炒锅内放50克猪油，加入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉共烧沸后，用水淀粉勾芡，浇在鸡脯上即成。

特点：鸡肉香美。具有广东风味。

缠 鸡 丝 饼

原料：鸡脯肉150克、青鱼肉150克、熟肥膘肉200克、鸡蛋清3个，姜末5克，精盐2.5克，白糖0.5克，料酒15克，味

精0.5克，干淀粉25克、甜面酱1小碟、熟猪油115克（约耗50克）。

做法：

1. 先将鸡脯肉剔去筋膜，切成细丝。在砧板上铺一块肉皮，将鱼肉放在上面剁成泥，放入碗中，加入鸡蛋清、15克干淀粉、175克水、精盐、白糖、料酒、味精、姜末一起搅匀，再放上鸡丝轻轻拌匀。

2. 将肥膘肉片成0.3厘米厚的片，再切成直径为3厘米的圆片，平摊在砧板上，撒上5克干淀粉，再放上鸡鱼泥摊平成饼。

3. 取1个鸡蛋清放入碗里，加5克干淀粉，搅拌成蛋清糊。

4. 将炒锅放在中火上，倒入熟猪油，烧至五成熟时，将鸡泥鱼饼底的肥膘肉片上涂一层蛋清糊，下锅煎，待全部放入后，用小火慢慢煎。每间隔1分钟左右将锅摇晃一下，如此煎3~4分钟后，换中火再煎1分钟，再改用小火煎至呈金黄色，鱼泥凝固熟透时捞出，装盘即可。上桌时带1小碟甜面酱。

特点：色金黄，酥脆不腻，鱼肉洁白细嫩，鸡丝缠绕，味鲜形美。具有安徽风味。

小 煎 鸡

原料：鸡腿肉200克、净莴笋100克、葱段25克、泡红辣椒25克、芹黄25克、蒜片10克、姜片10克、料酒10克，精盐2.5克，酱油20克，白糖0.5克，醋1克，肉汤50毫升，湿淀粉25克、熟猪油125克。

做法：

1. 将鸡肉拍松、剞成0.3厘米见方的十字花纹，与莴笋均

切成长3厘米、宽0.6厘米的条。芹黄切成3厘米长的段。泡红辣椒切成3厘米长的段。

2. 将鸡肉装入碗中，加入精盐、15克湿淀粉拌匀。取1只碗，放入酱油、醋、味精、白糖、肉汤、10克湿淀粉共同调成芡汁。

3. 将炒锅放到旺火上，倒入猪油烧至七成热时，放入鸡肉炒散，放入泡红辣椒、姜、蒜、料酒继续煸炒几下，再加莴笋、芹黄、葱炒匀、烹入芡汁，颠翻几下即成。

特点：辣而不燥，鲜嫩可口。具有四川风味。

清煎鸡脯（2人量）

原料：肥嫩阉鸡1只，约重1500克（用两块鸡脯肉），色拉油（即生菜油）100克，面粉50克，黄酒25克，白塔油（或猪油）50克，清鸡汤50克，鸡蛋1只。

做法：

1. 先将两只鸡腿卸下，剥下胸皮，并在翅骨和胸骨相接处轻轻地开一刀，卸下两块胸肉。再将贴在肋骨两旁的两条里脊肉取下，并剔除内部的一条筋攀。然后将鸡翅膀斩下，留3厘米长的短骨，除去外面皮肉，使骨头的一端露出外面。将鸡蛋打散搅匀成鸡蛋糊。

2. 将鸡脯肉摊平，成一大片树叶状。再将一条里脊肉轻轻拍平，撒上少许面粉，贴在鸡脯肉的较薄处，再用刀拍平拍紧，撒上盐和胡椒粉，拍上面粉，撒上鸡蛋糊，使之成为鸡脯生坯，约75克。

3. 将煎锅烧热，放入色拉油（或猪油），烧至八成热时，将靠鸡胸骨那一面的鸡脯肉先下锅煎。煎时须将锅随时转动，至肉呈金黄色时，再煎另一面，然后加盖用文火焖约四