



湘菜

新潮湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影

鸡鸭上座

Jiya Shangzhuo



图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭上桌/高沉香著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2007.1

(中国湘菜. 新潮湘菜)

ISBN 978-7-5357-4780-8

I. 鸡... II. 高... III. 禽肉 —菜谱 —湖南省

IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002472 号

中国湘菜·新潮湘菜

鸡鸭上桌

著 者: 高沉香

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 柏 立 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4780-8

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)

中国湘菜

新湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影

鸡鸭上座

Jiya Shangzhuo





湘菜湘点即湖南菜、湖南点心。湘菜湘点的发展有着悠久的历史 and 深厚的根基，在几千年的漫长岁月中，经广大劳动人民和历代烹饪师的不断实践改进、交流总结、锐意创新，逐渐形成了颇具文化内涵的地方菜系和点心，从而誉满天下。作为新潮的湘菜湘点，从一开始登上餐饮业这个竞争激烈的舞台，就以其良好的表现、精湛的技艺令无数消费者为之倾倒。

众所周知，中国烹饪举世闻名，自古享有“烹饪王国”之美誉。随着时代的变迁、社会经济的发展，当代湘菜面临着新的严峻挑战。如何在新世纪创新并发展新潮湘菜湘点，是我们面对的新课题，在继承中创新发展湘菜湘点是社会生活的发展对湘菜湘点提出的客观要求，也是时代赋予我们的历史使命，因此，正确地认识湘菜湘点在继承中创新发展的科学道理，科学地阐明其创新和发展规律，争取新中求精、精中创新，就显得尤其重要。

创新与传承是对立统一的关系。中国烹饪有着悠久的历史，从而为今天的新潮湘菜湘点的创新提供了丰厚的土壤和可行的条件。没有继承就谈不上创新，而没有创新也就没有继承，一成不变地“克隆”传统，最后的结果只能是让传统失去生命力。

新潮湘菜湘点的魅力所在，主要体现在其利用新原料、新技术、新设备、新烹饪器具和新烹饪方法给菜肴带来的新气象上。新潮湘菜湘点遵循了传统湘菜湘点烹制“选料认

真，切配精细，烹调讲究，味别多样，原汁原味，口味适中，浓淡分明，浓而不腻，淡而鲜香，原料入味，色彩明亮，装盘精美，以味为核心，以养为目的”的原则，其最具代表性的品种有“口琴卤排骨”、“富菜嫩牛肉片”、“茅根韵味鸭”、“虎皮蛋肉”、“香辣功夫鱼”、“剁椒鳊鱼头”、“皮蛋剁椒蒸土豆”、“蜜汁糯香土司”、“拍黄瓜”等适应当前市场和人们生活口味的菜肴和点心。

新潮湘菜湘点能够人见人爱、深入人心，就是因为迎合了广大食客的口味，遵循了湘菜湘点创新烹制原则，以市场需求为中心，以社会消费、食客满意为宗旨的。新潮湘菜湘点正是广大湘菜湘点烹制工作者继承和发扬优良传统，不懈努力的结晶。但我们仍需不断开拓、推陈出新，虚心学习各兄弟省市和境外的先进烹饪方法与科学管理经验。

今受湖南科学技术出版社之约，在同行的关心支持下编写了本丛书，分《湘辣肉菜》、《香鱼辣蟹》、《鸡鸭上桌》、《素味湘食》、《湘味凉菜》、《甜品湘点》六册，收集整理了300多款菜品和部分点心，意在为中国的烹饪事业尽绵薄之力，并为从事烹饪工作的同仁、后辈留下点资料，以便日后共同探讨并提高烹饪技艺。愿本丛书能成为广大宾馆、酒家及家庭从事烹饪工作的人员的良师益友，也愿本丛书能为广大从事烹饪学习的学员提供有益的帮助。

由于编者水平有限，不当之处敬请同仁指正。本书在编写过程中，得到了师兄、国家高级烹饪技师曹恒斌先生，师弟郑强生先生，徒侄龙海威，弟子王建祥、林伟、邹峰的具体帮助，在此一并致谢！

特别感谢广州李锦记（中国）销售有限公司、中山市嘉豪食品有限公司大力支持！

高沉香

2006年冬于长沙平林府





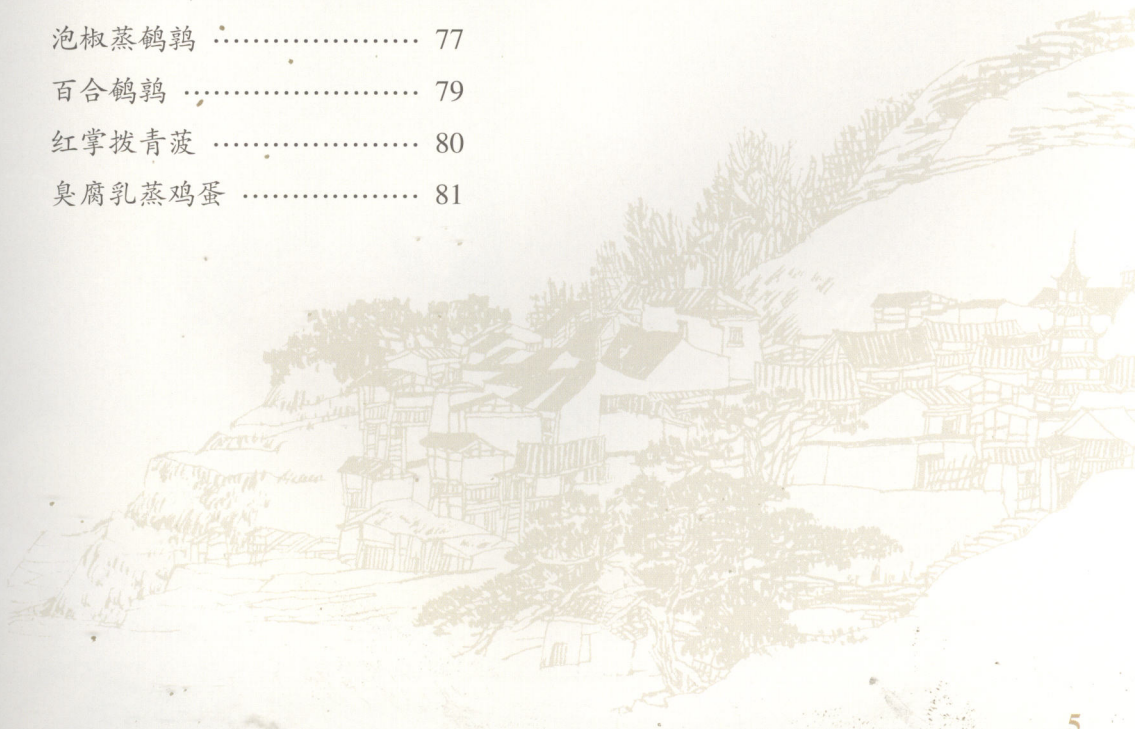
目

录

浏阳河鸡	7
麻酥生炒鸡	9
农家老姜鸡	10
一品土鸡	11
风味生炒鸡	13
乡村特色南瓜鸡	14
湘岳辣仔鸡	15
青椒炒仔鸡	17
清炖人参鸡	19
参须罐子鸡	21
百鸟朝凤	23
乌鸡补血汤	24
乌鸡炖天麻	25
黄鳝戏乌鸡	27
五香鸡柳	29

干锅仔土鸡	31
三菌炖鸡	33
鱼香鸡茄煲	35
口味小煎鸡米	37
秘制鸡腿	39
泡黄瓜炒鸡杂	41
尖椒炒腊鸡肠	42
香油韵味鸡血	43
口味鸡胗花	45
干锅口味鸡杂	47
口味鸭条	49
竹笋麻鸭煲	51
湘味扣红鸭	53
武冈血酱鸭	55
竹香婆婆鸭	57

茅根韵味鸭	59	青椒炒咸蛋	82
老鸭炖肚条	60	土酸菜煎鸡蛋	83
砂锅肥肠鸭	61	豉汁松花蛋	85
麻花块鸭	63	荷包蛋煮腌菜	86
姜爆鸭丝	64	鱼香炒蛋	87
辣妹子光棍鸭	65	五彩蒸蛋	88
面包鸭块	67	虎皮蛋肉	89
小炒洋鸭	68	青椒炒三蛋	90
香辣无骨鸭掌	69	满地金钱	91
掌上明珠	71	面包鹌蛋	93
一品鸳鸯鸽	72	湘辣晶莹鹌蛋	95
脆皮乳鸽	73		
口味双色乳鸽	75		
口味小炒鹌鹑	76		
泡椒蒸鹌鹑	77		
百合鹌鹑	79		
红掌拨青菠	80		
臭腐乳蒸鸡蛋	81		





浏阳河鸡

原料

主料：仔土公鸡 1 只（约重 750 克）。

配料：路边筋 15 克，黄芪 10 克，干紫苏梗 30 克。

调料：植物油 60 克，精盐 8 克，白酒 100 克，姜 20 克，鲜汤 500 克。

其他：瓷片 5~6 片。



制法

1. 将仔土公鸡宰杀沥去鸡血后，先放入冷水中浸泡透，再放入 100℃ 的开水中翻转浸泡 1~2 分钟，取出，用手用冷水打湿，从鸡头往鸡尾的方向将鸡毛推干净，开膛去内脏，洗净后剁成 3 厘米见方的块。
2. 将路边筋、黄芪、干紫苏梗、瓷片洗净，姜切成 3 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片（见图 1）。
3. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时下入姜片煸香，再放入仔土公鸡用旺火煸炒，煸炒过程中不断地烹入白酒，炒香后放路边筋、黄芪、干紫苏梗、瓷片一起翻炒，加入鲜汤、精盐，烧开后撇去浮沫，倒入罐子内用小火煨 20 分钟至鸡肉软烂，夹去路边筋、黄芪、干紫苏梗、瓷片，倒入锅内，用旺火收干汤汁，出锅装盘即可。



特点

鸡肉细嫩，滋味清鲜。此菜为民间菜式，烹制方法和烹制原料都为民间流传下来的，风湿病患者，特别是脚抽筋患者食用多次后有比较明显的效果。



麻酥生炒鸡

原料

主料：嫩仔鸡 600 克。

配料：尖红椒、尖青椒各 30 克，面粉 120 克，干淀粉 50 克，鸡蛋 2 个，芝麻仁 100 克。

调料：植物油 650 克（实耗 20 克），精盐 6 克，味精 5 克，鸡精粉 2 克，白糖 1 克，蚝油 3 克，料酒 5 克，花椒 5 克，整干椒 25 克，姜、蒜子各 5 克，红油 50 克，香油 2 克，水淀粉 5 克。



制法

1. 将仔鸡宰杀后去毛、去内脏，洗净后去骨取肉，切成 1 厘米见方的丁（见图 1），用精盐、料酒、蛋清、水淀粉上浆。
2. 尖红椒、尖青椒切成 0.3 厘米宽的圈，整干椒切段（见图 1），姜、蒜切成末。
3. 鸡蛋、干淀粉、面粉用清水调匀，制成全蛋糊。
4. 将鸡肉丁裹上全蛋糊，再粘上一层芝麻仁（见图 2、图 3），入五成热的油锅中炸至金黄色捞出，沥干油。
5. 锅置旺火上，放入红油，烧至五成热，下姜末、蒜末、尖红椒、尖青椒、花椒、干椒段炒香，倒入鸡丁，烹入料酒，加精盐、味精、鸡精粉、蚝油、白糖调好滋味，炒拌均匀，淋上香油，出锅装盘即可。



特点

色泽红亮，外酥内嫩，麻辣鲜香。鸡肉蛋白质的含量较高，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。芝麻仁具有通痹、润肠、益五脏、坚筋骨等功效，适用于肝肾不足、风湿内侵引起的肢节疼痛，或因肺气不足以致大肠不利的便秘等症。



农家老姜鸡

原料

主料：仔土鸡 750 克。

调料：植物油 50 克，精盐 7 克，味精 5 克，白酒 100 克，老姜 100 克，鲜汤 1000 克。



制法

1. 将仔土鸡宰杀去毛、去内脏后洗净，剁成 2.5 厘米见方的丁；老姜切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片（见图 1）。
2. 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热时，下姜片煸香，再放入土鸡，烹入白酒、精盐，待鸡的水分炒干后，加入鲜汤，焖至汤色乳白、肉烂脱骨时加入味精，出锅装入汤碗即可。



特点

汤味鲜美，原汁原味。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。老姜除了具有祛寒、健胃、消炎等功效外，还能治感冒、中暑、胃病等疾病。



一品土鸡

原料

主料：老土鸡 1 只（约重 1000 克）。

调料：植物油 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，鸡
精粉 3 克，胡椒粉 3 克，白酒 50 克，老
姜 20 克，鸡油 10 克，鲜汤 500 克。

制法



1. 将土鸡宰杀后去毛、去内脏（取鸡血、鸡杂）洗净，剁成 2.5 厘米见方的块，入沸水锅内汆水，去除血污，捞出沥干水分；姜切大片，鸡血烫熟，鸡杂切薄片。
2. 锅置旺火上，放入底油烧热，下姜片炒香，加土鸡、白酒同炒，待鸡肉水分炒干时加入鲜汤、精盐、味精，旺火烧开后撇去浮沫，转用小火焖至鸡肉软烂，再加入鸡杂、鸡血、胡椒粉、鸡精粉，淋上鸡油，出锅装盘即可。

特点

质地软烂，鲜香味美。白酒配老土鸡具有祛风湿、温肾阳的功效。



风味生炒鸡

原料

主料：嫩仔鸡 500 克。

配料：泡萝卜、野山椒各 25 克，尖红椒 20 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），香菜 10 克。

调料：植物油 600 克（实耗 50 克），精盐 4 克，味精 4 克，鸡精粉 3 克，料酒 3 克，白糖 2 克，酱油 2 克，胡椒粉 2 克，嫩肉粉 5 克，香油 3 克，红油 50 克，姜、蒜子各 15 克，葱 15 克，水淀粉 10 克，鲜汤 60 克。



制法

1. 将仔鸡宰杀去毛、去内脏，洗净后用刀背拍松，剁成 1.5 厘米见方的丁（见图 1），放入碗中，加入精盐、味精、鸡精粉、酱油、嫩肉粉、蛋清、胡椒粉、水淀粉和葱、姜、料酒上浆，腌制 2 小时。
2. 将泡萝卜、野山椒切成米，尖红椒切成 0.3 厘米宽的圈，姜、蒜子切末，香菜洗净切成段（见图 1）。
3. 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，下入鸡肉滑油至八成熟时倒入漏勺沥油。
4. 锅内留底油，下尖红椒、泡萝卜、野山椒、蒜米煸出香味，倒入鸡丁，加白糖、料酒、味精炒拌入味后，加鲜汤稍焖，汤汁浓稠时放香菜，淋上红油、香油，出锅装盘即可。



特点

色泽红亮，滑嫩爽口。中医认为鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。香菜能去除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，即能起到去腥膻、增味道的独特作用。



乡村特色南瓜鸡

原料

主料：土鸡 1 只（约重 1500 克），南瓜 500 克。 **配料：**红枣 20 克。

调料：植物油 50 克，精盐 15 克，味精 10 克，姜 15 克，白酒 50 克，鲜汤 1000 克。



制法

1. 将土鸡宰杀，去毛、去内脏，洗净后剁成 4 厘米见方的块；南瓜也切成 4 厘米见方的块；姜切片；红枣用热水泡发（见图 1）。
2. 锅置旺火上，放入植物油，烧热后放入姜片炒香，再下入鸡块炒至断生，烹入白酒炒香，加入鲜汤，旺火烧开后撇去浮沫，转用小火煨至鸡块八成烂时，加入南瓜、红枣、精盐、味精，继续煨至鸡块软烂入味，旺火收浓汤汁即可。



特点

鸡肉鲜香酥烂，南瓜香甜粉糯，汤汁浓稠。吃南瓜可促进胰岛素分泌、降低血糖水平，对防治糖尿病有特效，还可有效防止高血压和肾脏的一些病变。常吃南瓜可以防治胆结石。



湘岳辣仔鸡

原料

主料：嫩仔鸡 1 只（约重 750 克）。 **配料：**白芝麻 10 克。

调料：红油 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 5 克，酱油 2 克，白糖 2 克，辣酱 15 克，花椒粉 10 克，整干椒 200 克，蒜子 20 克，葱 5 克，姜 10 克，香油 5 克。



制法

1. 将鸡宰杀后去毛、去内脏，洗净后去骨取肉，切成 2.5 厘米见方的块，用料酒、精盐、酱油腌渍入味；整干椒切段，姜、蒜子切末，葱切花（见图 1）。
2. 锅置旺火上，放入红油，下入鸡块，烹入料酒，炒干水汽，再放入花椒粉、干椒段、辣酱、白芝麻、姜末、蒜末，炒出香味后加入精盐、味精、白糖炒拌均匀，淋上香油、加入葱花，出锅装盘即成。



特点

鸡肉细嫩，香辣味浓。白芝麻是滋补润燥的佳品，能有效缓解冬季皮肤干燥。