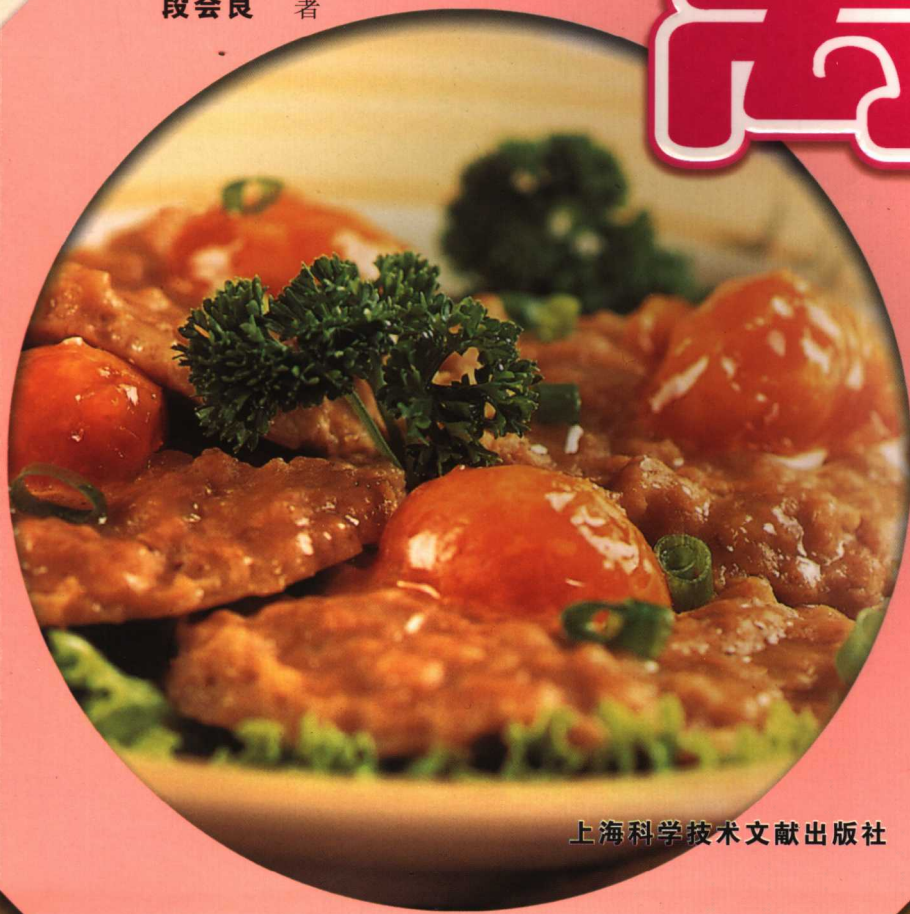


巧做禽蛋

QIN DAN

QIAO ZUO

段会良 著



上海科学技术文献出版社

《巧手美食》

巧做禽蛋

段会良 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做禽蛋 / 段会良编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.1

(巧手美食丛书)

ISBN 978-7-5439-3018-6

I.巧... II.段... III.禽蛋—菜谱
IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第107329号

责任编辑: 陶 然

封面设计: 钱 祯

巧 做 禽 蛋

段会良 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3018-6

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

海胆蒸水蛋	3	麻香棒仔鸡丝	31	葡萄鸡球	59
三文鱼煎蛋	4	泡椒鸡片	32	椒盐鸡丁	60
鸵鸟蛋炒苦瓜	7	老醋菠萝鸡片	35	鸡片百合炒芦笋	63
鲍汁扣鹅掌花菇	8	蛋黄鸡卷	36	松果鸡扒	64
福菜香芋扣鸭	11	酸豆角炖鸡	39	油淋香酥鸡	67
茶香熏鸭	12	双椒鸡脆骨	40	鸡肉紫菜卷	68
蚝汁煎鸭脯	15	风味炸鸡排	43	沙司鸡	71
茶香炸乳鸽	16	夏果炒鸡丁	44	香麻炸鸡条	72
生炒鸽子	19	仙人掌滑炒鸡片	47	吉利炸鸡球	74
脆皮乳鸽	20	霸王鸡	48	葱香凤翅	76
香辣鹌鹑	23	铁板鸡柳爆鲜鱿	51	芝麻鸡丝	79
八宝鸡柳卷	24	法式鸡腿	52	南瓜鸡脯	80
香菇鸡片	26	虾仁鸡片	55		
西柠软煎鸡	28	什锦鸡片	56		





海胆蒸水蛋

主料：鸡蛋250克，海胆2只。

调料：盐5克，味精5克，鸡粉3克，葱花5克，色拉油10克，一品鲜酱油5克，加饭酒5克，姜片2克，清水400克。

制法：

1. 将海胆肉取出洗净，放入加饭酒、姜片蒸熟待用。
2. 将鸡蛋液加入盐、味精、鸡粉、清水，搅拌均匀放入蒸锅，蒸制5分钟左右。
3. 将海胆肉放在蒸熟的水蛋上，撒上葱花、一品鲜酱油，再淋上色拉油即可。

特点：味鲜、滑爽。

巧手提示：海胆一定要洗净，水蛋不要蒸得时间过长。

小贴士：海胆的营养与药用价值很高，其可食部分是它体腔内的生殖腺，统称海胆卵，又称海胆黄或海胆膏。海胆卵不仅味道鲜美，而且营养丰富。据分析，每100克海胆含蛋白质41克，脂肪32.7克，还含有各种维生素及钙、磷、铁和多种氨基酸等，对人体也很有益处。

三文鱼煎蛋

主料：鸡蛋400克,三文鱼肉100克。

调料：盐5克,味精4克,鸡粉3克,色拉油100克。

制法：

1. 将鸡蛋液加入盐、味精、鸡粉搅拌均匀。
2. 将三文鱼用沸水轻轻滑一下,放入打好的鸡蛋液中。
3. 锅内加油烧热,将三文鱼和鸡蛋液一起放入锅内,用文火轻轻煎至两面金黄色即可。

特点：造型美观,味道可口。

巧手提示：在煎制过程中不宜温度过高,宜小火慢煎。

小贴示：经常食用三文鱼有降低血液中胆固醇含量、软化血管、预防和治疗心脑血管等疾病的功效,对预防和治疗血栓病、动脉硬化、高血压、血液黏稠都有明显的食疗作用。根据国外的研究证明,每人每天食用50克三文鱼,患心脏病的概率能降低50%。







鸵鸟蛋炒苦瓜

主料: 鸵鸟蛋1个, 苦瓜300克。

调料: 盐5克, 味精5克, 糖3克, 鸡粉3克, 色拉油50克。

制法:

1. 将苦瓜一切为二, 去净内籽, 切片。将鸵鸟蛋液放入盐、味精、糖、鸡粉搅拌均匀。
2. 锅中放水烧沸, 下入苦瓜烫熟, 再用冷水冲凉。
3. 锅内烧油, 将鸵鸟蛋放入推炒至八成熟, 再加入苦瓜, 用盐、味精、鸡粉、糖调味, 煸炒至熟即可。

特点: 色泽鲜艳, 营养丰富。

巧手提示: 炒苦瓜时要先过水再和蛋同炒, 蛋质才嫩。

小贴士: 鸵鸟蛋的营养价值与鸡蛋相似, 只是量较多, 吃法与鸡蛋一样, 炒、煮、炖羹、煎等等。价格稍贵于鸡蛋。鸵鸟蛋也是鸵鸟美食的重要组成部分, 一蛋两吃是鸵鸟蛋的独特吃法。由于鸵鸟蛋每个通常都在1500克左右, 体积较鸡蛋等大得多, 所以鸵鸟蛋的一种独特吃法, 就是放在蛋壳里蒸, 厨师会在蛋液中加入具有药用价值的蚂蚁, 味道独特。另一种吃法则是仿照鸡蛋, 和别的蔬菜炒着吃。另外, 用鸵鸟蛋做成的蛋酥也别有一番风味。



鲍汁扣鹅掌花菇

主料：净鹅掌1只，花菇1个。

配料：西兰花1朵。

调料：葱段20克，姜片15克，花雕酒20克，金华火腿30克，鸡油30克，味精5克，精盐5克，鲍汁200克，色拉油500克。

制法：

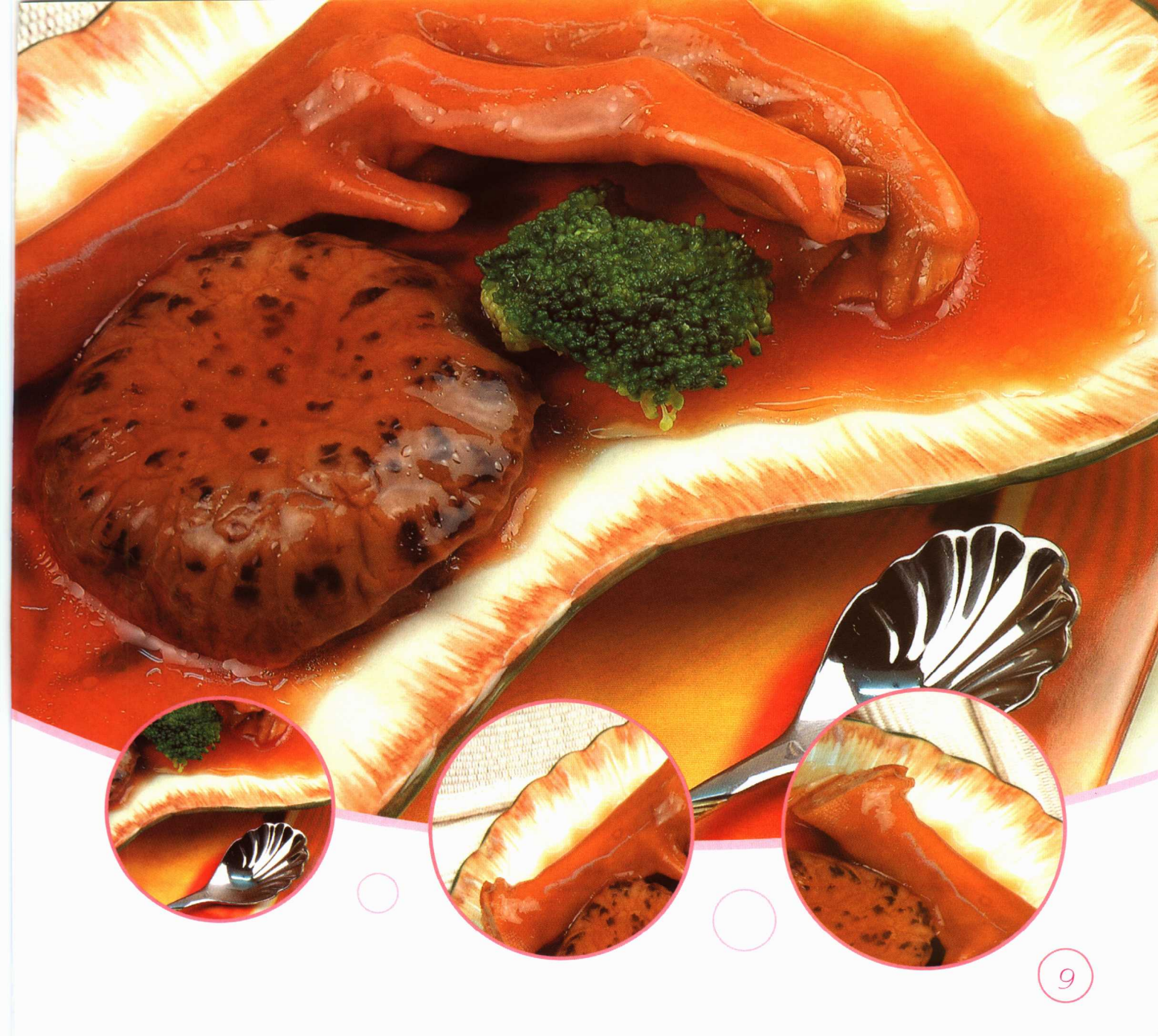
1. 先把花菇用清水浸泡透，去根部。锅中放水、葱段、姜片、花雕酒将花菇煮熟，捞出待用。
2. 锅中放入色拉油，烧至七八成热，放入鹅掌炸成金黄色。
3. 锅中放入鸡油、金华火腿和炸好的鹅掌及煮好的花菇，添满汤用慢火煲5-6小时捞起装盘，余下的汁加鲍汁，用水淀粉勾芡浇在鹅掌和花菇上即可。

特点：鲜香适口，鹅掌酥烂。

巧手提示：煲鹅掌的时间一定要长，达到酥烂脱骨为止。

小贴士：鹅掌具有滋阴润肺之功效，且富含胶原蛋白，女士常食之——美丽，男士常食之——强壮。鹅在中国饮食文化中占有重要的地位。鹅是食草动物，肉质极其鲜美。早在唐代，就有“全羊仔鹅”的撰写，为宫中宴席上的领衔菜。







福菜香芋扣鸭

主料: 净鸭子1只, 芋头200克, 油菜6棵。

调料: A料: 柱侯酱50克, 盐4克, 蚝油20克, 味精5克, 色拉油2000克。

制法:

1. 将鸭子洗净, 沥干待用。芋头去皮, 切成长4厘米、宽2厘米的菱形块, 油菜洗净泥沙。
2. 锅内放油烧至五六成热, 将芋头炸至金黄色捞起, 再将鸭子放入油中也炸至金黄色捞起, 沥干油。油菜放沸水中焯一下, 捞出沥干水分。
3. 将炸好的鸭子切成6厘米长、2厘米宽的条形, 摆在容器内, 再加上炸好的芋头。
4. 将A料加浓汤制成汁, 浇在制作好的鸭肉上, 放入蒸锅蒸80分钟取出, 把鸭子扣在容器上, 围上油菜, 原汁用少许水淀粉勾芡, 将汁浇在鸭肉上即可。

特点: 滋味醇厚, 养身健体。

巧手提示: 鸭子蒸的时间长短要根据鸭子的老嫩来定。

小贴士: 香芋, 又称地栗子, 学名为美洲土栾儿。豆科, 多年生蔓生草本植物, 一般做一年生栽培。块根呈球状, 形似小马铃薯, 直径2-7.5厘米, 表皮黄褐色, 肉白色, 是人们栽培所求的食用部分。因其肉似薯类, 但味道既非山芋、芋艿, 又非马铃薯, 好似板栗。香芋营养丰富, 色、香、味俱佳, 曾被人称为蔬菜之王。据测定, 每百克鲜香芋, 含蛋白质5.15克, 脂肪0.28克, 碳水化合物12.71克, 钙170毫克, 磷80毫克。其蛋白质含量为山药的2.1倍。食之有散积理气、解毒补脾、清热镇咳之药效。香芋烹煮方法有多种, 烧、炒、炖皆可, 用其与鸡肉、猪肉一起炖、烧, 其味香而不腻, 酥而不烂, 历来是逢年过节、喜庆筵席上必备的上乘菜肴。

茶香熏鸭

主料：净老鸭1只。

调料：加饭酒50克，白酒10克，麻椒30克，盐5克，辣椒30克，味精10克，酱油50克。

制法：

1. 将老鸭洗净，放入盆中，加入加饭酒、白酒、麻椒、盐、辣椒、味精、酱油腌渍2天，待入味后，拿出挂起风干。
2. 放入茶叶熏锅内熏3个小时，待鸭皮熏至金黄色即可。
3. 再把熏好的鸭放入蒸锅中蒸45分钟即可。

特点：茶香、松香，香气扑鼻。

巧手提示：要用白树枝、松木锯末做燃料，熏出来的鸭子味道才好。

小贴士：烟熏又分生熏和熟熏两种。所谓生熏，只是针对细嫩的生料，一次性将其熏熟；而熟熏，则是把原料先用其他方法制熟，然后再用烟来熏，以增添烟香风味。不过无论生熏还是熟熏，技术要求都比较高，难度也相当大，从选料、腌渍、上色到熏制成菜等工序，都有其独特之处，很多人都因为对烟熏的性质及操作要领不甚了解，而导致成菜色泽、质感、香味等方面的不成功。

