

爱心家肴
Aixinjiayao

联合众多国内名厨倾力打造

厨房美味 · 酒店招牌 · 主妇首选 · 厨师必备

鸡 鸭 鹅 鸽 菜 典

主编 张恕玉
制作 李明 徐德海

青岛出版社
Qingdao Publishing House

鸡鸭鹅鸽

菜典

主 编 张恕玉

制 作 李 明 徐德海



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭鹅鸽菜典 / 张恕玉主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.3

(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-4049-8

I. 鸡... II. 张... III. 禽肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010328 号



书 名 鸡鸭鹅鸽菜典
主 编 张恕玉
制 作 李 明 徐德海
摄 影 高玉德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 杨子涵
封面设计 樊君妍
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
开 本 12 开 (710mm × 1000mm)
印 张 18
字 数 200 千
定 价 39.80 元 (版权所有, 违者必究)

作者简介

张恕玉

山东青岛人, 青岛航空大酒店总经理、中国烹饪大师、餐饮业国家级评委、国家技能竞赛



裁判员、中式烹调高级技师、2006 年度“中华金厨奖”获得者、青岛“厨艺创新”俱乐部创始人。先后编著出版了《美味热炒》、《山东特色菜》、《吃鱼》、《吃虾蟹贝》等书。尤其擅长海参菜肴的制作。

李 明

山东青岛人

青岛航空大酒店厨师长

青岛烹饪名师

中式烹调技师

东方卫视《味道中国》世界华人厨王
大奖赛栏目冠军

徐德海

山东青岛人

青岛阳光大厦餐饮总监

中式烹调技师

五常卓越管理督导师

目录



鸡

关于鸡

鸡的种类	10
鸡的烹调应用及营养价值	10
山鸡简介	12

经典菜品

清炖鸡	13
鲜人参炖鸡	14



冬虫夏草炖小鸡	15	茶树菇炖鸡	29
群菇炖小鸡	16	铁锅蛤蜊鸡	30
口水鸡	17	栗子鸡块	31
汽锅鸡	18	糯米全鸡	32
盐焗鸡	19	辣子鸡块	32
卤水鸡	20	布袋鸡	33
香酥鸡	20	酱爆核桃鸡丁	34
脆皮炸鸡	21	粉蒸鸡	35
油淋鸡	21	宫保鸡丁	36
油泼鸡	22	炒辣子鸡丁	37
山东烧鸡	23	蒜仔鸡丁	38
山东扒鸡	24	鸡里蹦	39
荷叶花雕鸡	25	焦熘鸡片	40
白切鸡	26	鸡里爆	41
风沙鸡	27	鲜果炒鸡丁	42
五香酱鸡冻	28	纸包鸡	43

捶烩鸡片	44
椒油口蘑鸡片	44
熘鸡片	45
茄汁鸡片	46
泡椒鸡片	47
群菇炒鸡片	48
口袋鸡丁	49
炒鸡丝	50
龙凤呈祥	51
吉祥如意	52
凤凰余牡丹	53
鸡肉生菜包	54



芝麻鸡球	55
鸡丝拌冻粉	56
杭椒炒鸡球	57
怪味鸡	58
松子玉米鸡	59
松子鸡卷	60
爆炒桃仁鸡卷	61
鲜果鸡卷	62
石榴鸡	63
南瓜鸡肉卷	64
香菇鸡粒煎蛋饺	65
炸鸡排	66
木瓜炒鸡丝	67
翡翠炸鸡块	67
鱼香鸡条	68
盐爆鸡条	68
菠萝鸡片汤	69
梅酱拌鸡	70
蚝油鸡条	71
吉利鸡丸	72
香炸龙凤腿	73
香炸酥梨鸡	74



苦瓜炒鸡丁	75
焗鸡签	76
鸡豆花	77
凤片烩银耳	78
秘制鸡煲	79
咖喱鸡块	80
啤酒烧鸡块	81
虾酱鸡腿	81
炸八大锤	82
烤鸡腿	83
芥末鸡	84
棒棒鸡	84

花椒鸡丁	85
水晶鸡	86
青豆鸡卷	87
炸鸡肉串	88
花椒鸡块	89
香菇蒸滑鸡	90
豉椒鸡块	91
椰子鸡	92
浮油鸡片	93
菠菜鸡粥	94
红烧鸡翅	95
贵妃鸡翅	96
炸鸡椒	97



蒜香翅中	98	煎鸡饼	107
飘香鸡翅	99	奶汤鸡脯	108
龙凤鸡翅	100	泡椒鸡爪	109
炸鸡托	101	五香酱鸡爪	110
翡翠锅烧鸡	102	鸡脚鲍鱼	111
荠菜鸡丸	103	油爆鸡胗	112
芝麻芦笋鸡	104	豆腐鸡血羹	113
烩鸡糕	105	豉椒炒凤冠	114
脆炸鸡粒盒	106	雪梨山鸡	115

炒山鸡蕨菜	115
天下第一羹	116
红焖山鸡块	117
口蘑野鸡块	118
砂锅野鸡	119
香菜山鸡丝	120
豆苗山鸡片	120



鸭

关于鸭

鸭的种类	122
鸭的烹调应用及营养价值	122

经典菜品

菜胆扒大鸭	123
-------------	-----



八珍扒大鸭	124
卤鸭	125
酱鸭	126
八宝鸭	127
神仙鸭	128
香酥鸭	129
脆皮烤鸭	130
海参扒大鸭	131
清炖麻鸭	132
鲜人参煲老鸭	133
盐水鸭	134
馄饨鸭子	135
沙茶焖鸭块	136
麻辣鸭块	136
莲藕炆鸭	137

凉瓜炆鸭	137
罐焖鸭块	138
菠萝鸭块	139
黄焖鸭块	140
生炒烤鸭丝	141
酱爆鸭丁	142
彩椒炒鸭丁	143
软炸鸭条	144
碧绿滑鸭条	145
凉瓜鸭片	146
菜胆炒鸭片	147
泡椒鸭片	148
姜芽炒鸭片	148
椒盐鸭条	149
雪艳鸭条	150
脆椒鸭丁	150
松子鸭排	151



烩烤鸭丝	152
烟柳鸭丝	153
三丝鸭卷	154
蛋黄鸭卷	155
芝麻鸭卷	156
什锦鸭羹	157
干烧鸭脯	158
蟹味菇炒鸭条	158
腰果鸭丁	160
芝麻鸭脯	161
柠汁煎鸭脯	162
菊花鸭方	163
银杏炖鸭条	164
烧汁鸭舌	165



清汤鸭舌	166
烩鸭四宝	167
芥末鸭掌	168
百花鸭掌	169
鸡蓉鸭掌	170
老醋拌鸭掌	171
盐水鸭肫	172
清炸鸭肫	172
炸熘鸭肝	173
苦瓜尖椒鸭肠	173
雪花鸭肝	174
香辣鸭心	175
金陵鸭血汤	176



鹅

关于鹅

鹅的种类	178
鹅的烹调应用和营养价值	178

经典菜品

宁波烧鹅	179
花椒鹅条	180
咖喱煎鹅脯	181
薄脆鹅片	182
苦瓜炒鹅片	183
咖喱炆鹅	184

蚝油炆鹅	185
香菇蒸仔鹅	186
清炖鹅酥	187
土豆烧鹅块	188
卤水鹅翼	189
卤水鹅头	190
卤水鹅肫	191
鲍汁鹅掌	192
鹅掌扣海参	193
白灼鹅肠	194



鸽

关于鸽

鸽的种类	196
鸽的烹调应用和营养价值	196
关于鹌鹑	196

鹌鹑的种类	197
鹌鹑的烹调应用和营养价值	197

经典菜品

脆皮乳鸽	198
鲜人参炖老鸽	199
百合炖鸽	200
炒鸽松	201
辣炒乳鸽	202
珧柱乳鸽粥	203
炸烹乳鸽	204
干煸乳鸽	205
茶香乳鸽	206
鸽包翅	207
香酥鹌鹑	208
油淋鹌鹑	209
炒鹌鹑松	210
辣子鹌鹑	210
砂锅鹌鹑块	211
炸烹鹌鹑	212





鸡

鸡为鸟纲鸡形目雉科原鸡属。现今广泛饲养的家鸡起源于红色原鸡、灰原鸡和绿原鸡。一般认为，红色原鸡为现代家鸡的祖先，主要分布在我国云南、广西南部、广东、海南及印度、东南亚一带。中国是世界上最早驯养鸡的国家，其历史可追溯到公元前2500年的新石器时代，这在甲骨文中已有反映。此后，《礼记》、《楚辞·招魂》、《齐民要术》等历代古籍均有记载。

关于鸡 ▶▶

▶▶ 鸡的种类

鸡的品种很多，世界上有100多种，变种已达300多种，但经济价值较高的仅有10多种。鸡按产地、毛色及冠形可分为美国类的洛克鸡、亚洲类的狼山鸡、英国类的多金鸡、地中海类的来航鸡、欧洲大陆类的波兰鸡以及观赏类的斗鸡等。

现代商品鸡按用途可分为肉用、蛋用、肉蛋兼用和食药4大类。

(1) 肉用鸡。体型较大，产肉多，易育肥，一般饲养8~10周后重1.25~2.75千克。分白羽及有色羽两种，前者生长快，后者肉质好。中国主要品种有九斤黄、狼山鸡、广东惠阳鸡、洛岛红鸡、白洛克鸡和白科尼什鸡等。

(2) 蛋用鸡。母鸡产量较多，年产蛋80~100枚，主要品种有来航鸡、仙居鸡等。

(3) 肉蛋兼用鸡。主要品种有上海浦东鸡、辽宁大骨鸡、山东寿光鸡、河南固始鸡、浙江山鸡及湖南桃源鸡等。



(4) 食药两用鸡。主要品种有江西泰和县的乌骨鸡。烹调应用中一般分为仔鸡、成年鸡、老鸡、阉鸡及公鸡、母鸡等。

▶▶ 鸡的烹调应用及营养价值

中国以鸡供饌，历史久远。周代，鸡已列为六畜之一。《淮南子·说山训》载有“齐王食鸡，必食其足庶，数十而后足”。战国时《楚辞·招魂》中载有露鸡，北魏《齐民要术》中载有月音鸡，唐代有黄金鸡，宋代有蒸鸡，清代的《随园食单》、《调鼎集》、《清稗类钞》等典籍中均记载了多种鸡肴。

鸡肉质地柔嫩，营养丰富，肌纤维之间脂肪较多，容易被人体消化吸收。鸡肉可作主料，亦可作配料，宜于任何加工及烹调方法，适宜任何调味。大菜小吃、热菜凉盘，无不适用。特别是其肌肉组织中的肌苷酸、鸟苷酸含量较为丰富，鲜香味浓厚，是吊汤的理想原料，并能腌、风、糟、卤，以供久贮或远携。中国烹制鸡的肴饌有近千种，各有风味。著名菜肴有：北京的白露鸡、炒生鸡丝掐菜，山东的黄焖鸡块、奶汤鸡脯、德州扒鸡，江苏的芙蓉鸡块、出骨掌翅，云南的汽锅鸡、酱汁鸡腿，广东的白斩鸡、东江盐焗鸡，浙江的叫化童鸡、白鲞扣鸡，四川的宫保鸡丁、棒棒鸡、怪味鸡块，安徽的符离集烧鸡，河南的道口烧鸡等。以鸡入饌，因使用部位不同，其烹调应用亦有所差异，现说明如下。

整鸡：经宰杀、放血、水烫、褪毛、除内脏、洗净后的整只鸡。其中，仔鸡多用于炸、烤，成年鸡多用于扒、烧、煮、焖，老鸡多用于炖、煨。由于鸡肉含有较多量的呈鲜物质，具有浓郁的鲜香味，是制汤最理想的原料之一。整鸡经出骨后，可制作工艺难度较大的出骨菜，如八宝鸡、鸡包鱼翅、蛤蟆鸡等。

根据肌肉、骨骼等组织的不同部位进行分割，整鸡又可分为头、颈、翅膀、脯肉、芽肉、脊肉、腿、爪等部位进行烹制。

鸡脯肉：持水性好，肉质细嫩、香鲜，最宜批片、切丝，适用于炒、熘等方法，也可斩成蓉，适宜多种烹调方法和多种调味，冷菜、热菜、汤羹、火锅、小吃、点心、粥饭，无不可用，为制馐上品。

鸡芽肉：应用同鸡脯肉。制馐以炒、熘、氽、炸、制芽泥见长。质嫩味鲜。

鸡腿：结缔组织偏多，最宜整只炸、烤，肉味鲜美；亦可斩块炖、焖、煮、烧；还可切丁、条，适用于炒、熘、爆、烹等方法。

鸡翅膀：又名凤翅。可整形带骨或斩块，适宜烧、煮、煨、炖；也可煮熟后拆骨并保持整形，用于拌、烩或穿入他料替代骨骼，谓之“偷梁换柱”，工艺难度较大。

鸡爪：又名凤爪。最宜烧、煮、煨、卤、酱，也可蒸熟拆骨后用于凉拌，柔韧、爽脆，清鲜可口。

鸡蛋：又叫鸡卵、鸡子，俗称滚头。适应面广泛，可作主食，也可作副食、糕点、小吃、饮料；可整用，也可以打散用或蛋黄、蛋清分用。用于菜肴，可作主料，也可以作配料、调味料（沙拉酱）、黏合料（挂糊、上浆）、配色料、装饰料；可作大菜，也可作炒菜、汤菜、冷盘，并可用于制作蛋卷、蛋饺等特殊菜式。鸡蛋煮熟后可以雕刻，打成蛋泡糊后又可塑造成形，并可以制成雪花、芙蓉、蛋松等菜形。鸡



蛋适应众多的烹调方法，宜于各种调味，为中西餐式所常用。鸡蛋还可用以制成咸蛋、糟蛋、皮蛋等。

此外，鸡的肫、肝、心、肠、肾等又称鸡杂，连同鸡的血、油等经加工后也是较好的烹饪原料。鸡杂等可以制成“炒鸡杂”“卤菊花肫”“清炸鸡肝”“香芋炒鸡肝”“烩酸辣鸡血”“炸鸡腰”“鸡油菜心”“玲珑鸡心”等菜肴。

鸡的营养价值很高，其中，鸡肉每100克含蛋白质24.4克、脂肪2.8克，还含有钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等矿物质和维生素。中医认为，鸡肉味甘性温，具有温中益气、补精添髓的功效。对虚劳羸瘦、中虚食少、产后少乳、病后虚弱、营养不良性水肿等有一定的食疗保健作用。民间常用老母鸡炖食作滋补品。

鸡肫每100克约含蛋白质22.2克、脂肪1.3克、灰分1.3克，另外还含有钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等。鸡肫味甘性平，具有消积滞、健脾胃的功效。

鸡肝每100克约含蛋白质18.2克、脂肪3.4克、碳水化合物1.9克、维生素A 50900国际单位。鸡肝味甘性微温，有补肝肾之功效，可用于辅助治疗肝虚目暗、小儿疳积、孕妇胎漏等症。

鸡肠味甘性温，可补肾缩尿，治遗尿、遗精、白浊。

鸡血味咸性平，有祛风、活血、通络之功效，对小儿惊风、口面歪斜、痿痹、折伤、目赤流泪、痈疽疮癣等皆有一定疗效。

鸡油味甘性寒，能养阴泄热，可治烫火伤。



山鸡简介

山鸡属鸟纲鸡形目雉科。又称雉、雉鸡、野鸡。中国分布最广的为环颈雉。雄鸡体长0.9米，羽毛华丽，颈下有一显著的白色环纹。雌鸟形体较小，尾也较短，全体呈砂褐色，具斑。喜栖于蔓生草莽的丘陵中。冬时迁至山脚草原及田野间。以谷类、浆果、种子和昆虫为食。喜走而不能久飞。繁殖时营巢于地面。其肉味鲜美，胸部肌肉发达，冬季较肥。

我国用野鸡入饌，由来已久。早在《周礼·天官》中就将雉列为可食的上禽之一。

野鸡的烹调应用与家鸡一样。宰杀处理有3种方法：一是干褪毛（即干拔掉毛），二是湿褪毛（即用85℃的水烫透后褪去羽毛），三是剥皮（去皮取肉）。野鸡入饌，品种繁多，冷菜、炒菜、大菜、汤羹、火锅、小吃、点心、饭粥，无一不可。除整鸡烹制外，还可批片、切丝、切丁、剖花、剁块乃至斩蓉为馅。野鸡脯肉制菜鲜嫩无比，肉的持水性和爽口性

均较好，最宜炒、熘，也可炸、爆、烹、煎、炖、煨、煮、扒、烧、烤、卤等。名菜有：江苏的“豆苗山鸡片”、甘肃的“清汤野鸡卷”、四川的“香炸野鸡脯”、广州的“大良野鸡卷”以及“柠檬焗野鸡”“奶油野鸡球”等。

野鸡营养丰富，滋补性强，食疗效果好。每100克野鸡肉约含24.4克蛋白质，还含有丰富的维生素和矿物质等。中医认为，野鸡味甘酸，性温，具有补中益气之功，对下痢、消渴、小便频数有一定的治疗作用。《医学入门》谓其能“消痰气止喘”。另外，野鸡还有益肝活血的作用。



经典菜品 ▶▶



清炖鸡

主料：小公鸡 1 只

配料：青菜心 4 棵

调料：葱段、姜块、盐、味精、白糖、
料酒、胡椒粉、花椒、上汤

制法：

1. 小公鸡从背部片开，去除内脏，冲洗干
净。

2. 砂锅内加上汤、葱姜片、花椒、小公鸡，慢火
烧开，炖至鸡熟烂时拣出葱、姜、花椒，放入
青菜心稍煮，加盐、味精、白糖、料酒、胡椒
粉调味即可。

提示：鸡要新鲜，从背部片开时肺血要冲洗净。

特点：原汁原味，鲜香滑嫩。





鲜 人参炖鸡

主料：小鸡1只、鲜人参2棵

配料：枸杞

调料：盐、味精、白糖、料酒、姜片、
香菜末、上汤、花椒

制法：

1. 小鸡从背部开刀，去除内脏，冲洗干净。
2. 锅中加上汤、鲜人参、小鸡、枸杞、姜片、花椒，中火烧开，转小火炖烂，拣去姜片、花椒，加盐、味精、白糖、料酒调味，撒香菜末即可。

提示：鸡选料要新鲜，炖制时先中火后小火，且要不断打去浮沫。

特点：汤汁洁白，鸡肉鲜美、滑嫩。





冬虫夏草炖小鸡

主料：小鸡1只、冬虫夏草2克

配料：枸杞、大枣、香菜末

调料：盐、味精、料酒、胡椒粉、葱段、姜块、清汤

制法：

1. 小鸡处理干净。冬虫夏草用温水泡一下。
2. 锅中加清汤、冬虫夏草、葱姜片、枸杞、大枣、小鸡，中火烧开后转小火炖至鸡熟烂，拣出葱姜不要，加盐、味精、料酒、胡椒粉调味，加香菜末即可。

提示：冬虫夏草应提前泡透，炖制时要连同浸泡用的水一同加入。

特点：鲜香味美，营养丰富。





群菇炖小鸡

主料：小鸡1只

配料：蟹味菇、鸡腿菇、口蘑、香葱末

调料：盐、味精、鸡粉、白糖、料酒、葱段、蒜仔、清汤

制法：

1. 小鸡处理干净，各种菇焯水后洗净，待用。
2. 锅中加清汤、焯水后的各种菇、葱段和蒜仔，中火烧开后转小火炖至鸡肉熟烂，拣去葱、蒜，加盐、味精、鸡粉、白糖、料酒调味，撒入香葱末即可。

提示：各种菇要去掉根部，洗净泥沙。

特点：鲜香味浓，风味独特。

