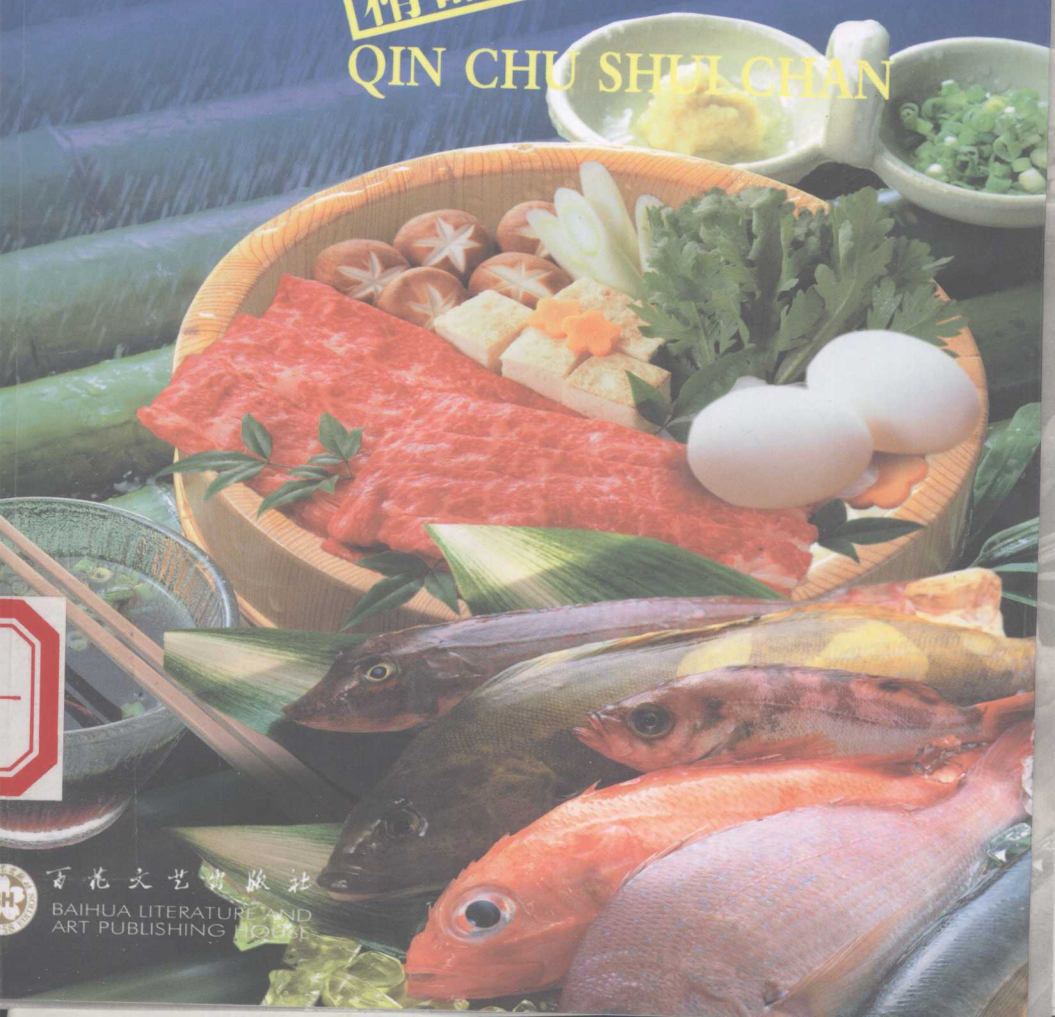


徐传宏◎著

禽畜水产

吃出健康
精品系列

QIN CHU SHUI CHAN



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

健康
吃出
精品系列

QIN CHU SHU

禽畜水产

徐传宏◎著

98
x1



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禽畜水产 / 徐传宏著. —天津: 百花文艺出版社,
2008.1

(吃出健康)

ISBN 978-7-5306-4835-3

I. 禽… II. 徐… III. ①禽畜—基本知识②水产品—基
本知识 IV. S8 S9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203455 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 9.625 插页 2 字数 250 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 21.00 元

前 言

《黄帝内经》中的五畜是指牛、犬、猪、羊、鸡五种畜禽而言；其实，在今天，“五畜”可以泛指所有动物，这些动物的食用部分也不仅仅是肉，还包括动物身上的其他可食用部分，如动物内脏、奶、蛋、血、蹄、眼、舌、脑等等。

肉类的营养价值是众所周知的。鲜肉含蛋白质 10~20%。牛、羊肉蛋白质含量高于猪肉。禽肉一般含蛋白质 16~20%，其中鸭肉约含 16%，鹅肉含 18%，鸡肉含 20%。畜禽肉类蛋白质营养价值高，含人体所需的各种必需氨基酸，尤其富含一般植物性食物缺少的赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、精氨酸和组氨酸等。

畜禽鲜肉中的脂肪含量为 10%~30%。猪肉的脂肪含量大于牛肉、羊肉，胆固醇含量与牛、羊肉相似。畜肉脂肪中饱和脂肪酸含量较多；禽肉脂肪含有丰富的亚油酸，约占脂肪总量的 1/5；但畜禽脂肪中胆固醇含量较高，如 100 克肥畜禽肉含胆固醇约 100~200 毫克。畜禽内脏及动物脑组织胆固醇

含量特别高，每 100 克含量高达 2000~3000 毫克，应引起注意。

动物肝含维生素最为丰富，尤其是维生素 A。动物的心脏、肾脏也含有多种维生素。猪肉的维生素 B₁(硫胺素)含量较牛、羊肉高，牛肉的叶酸含量又高于猪肉。禽肉中 B 族维生素含量与畜肉相似，其中烟酸的含量较高。禽类内脏也富含维生素 A 和维生素 B₂(核黄素)。

每 100 克鲜肉的矿物质含量约 1 克左右，其中钙含量较低，仅 7~11 毫克，磷为 127~170 毫克，铁为 6.2~25 毫克。肉类是人体多种微量元素的良好来源，如锌、铜、锰、铁等，都是人体所必需的。人体对肉类中矿物质的吸收率高于植物性食物，尤其是铁。禽肉中钙、铁、磷、锌等含量均高于畜肉，硒含量更明显高于畜肉。

肉类的碳水化合物含量很低，一般为 0.3%~0.9%，主要以糖原形式存在，还含有少量的葡萄糖和微量的果糖。

动物性食物还应包括鱼、虾等水产类。

鱼类是一个庞大的家族，全世界的鱼类约有两万余种，其数量居脊椎动物之冠。北自北冰洋，南至南极洲，无论是大江大海，或者是湖泊水库，哪怕是一个小小的溪流，都有鱼类存在。鱼类可分为海水鱼和淡水鱼两大类，我国海产鱼有一千五百多种，淡水鱼有五百多种。

鱼类含蛋白质 15%~25%，其营养价值比畜禽肉稍高。由于鱼类肌肉纤维短，间质少，而较畜禽肉更易消化，特别适合于儿童和老人。鱼类含脂肪很少，一般为 1%~3%，多由对人体有益

的不饱和脂肪酸组成,熔点低,消化吸收率达到 95%。其中某些物质,具有降低血脂、防治动脉粥样硬化的作用。另外,DHA 对大脑细胞,特别是脑神经传导和突触的生长、发育有着极为重要的作用,被称为“脑黄金”。成年哺乳动物大脑脂质的 10%是 DHA,这全靠从食物中摄取。如 DHA 摄入不足,会导致记忆能力和感觉能力的下降。因此,吃鱼可使人头脑聪明。

鱼肉中所含的维生素 A、D、E 均高于畜、禽、肉类。鱼肉中的 B 族维生素含量也较丰富。螃蟹及鲭鱼含有较多的核黄素和尼克酸,有些贝类还含有维生素 B₁₂。鱼肉中矿物质含量为 1%~2%,高于畜肉,其中磷占 40%,钙、钠次之,其他还有钾、镁、铁、锌、碘、硒等,含量都较丰富,其中钙、硒含量明显高于畜禽肉类。

《黄帝内经·素问》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”又曰:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”意思是说,要保持人体的健康,必须做到“膳食平衡”。由此看来,我们根据自己的年龄、体质状况,每天适量地食用一些禽畜水产类的食品是达到“膳食平衡”的重要途径。

本书对所收录的每种食品,分篇对其营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面都作了一些介绍,供读者日常生活之参考。为了增强本书的可读性,对于与每种食品有关的历史、源流、掌故、传说、趣闻、诗词也适当作了一些介绍。如果本书能对读者有所裨益的话,笔者

将不胜欣慰。

本书因受容量限制,仅介绍了部分市场上常见的、容易购买得到的家禽、家畜和鱼、虾水产品。其中水产品也仅限于淡水类鱼虾,包括像鲢鱼和鲈鱼等洄游类等品种。我们将视读者的需求,陆续编写海产类的鱼、虾、贝等水产品。

由于笔者水平有限,成书时间仓促,可能尚有错漏或不妥之处,恳请专家和读者赐教。

徐传宏

2007年10月于上海春晖楼

目 录

前言	〇〇一
益气养血用母鸡	〇〇一
滋阴润燥话鸡蛋	〇一一
养肝补肾有乌鸡	〇一九
滋阴养胃可食鸭	〇二六
滋阴清肺话鸭蛋	〇三四
益气补虚可食鹅	〇四一
滋肾益气食乳鸽	〇四九
补中益气用鹌鹑	〇五五
健脾补气鹌鹑蛋	〇六二
壮阳益气话麻雀	〇六七
滋阴润燥用猪肉	〇七三
益气养胃食牛肉	〇八三

补中益气有兔肉	〇九一
暖中补虚话羊膳	〇九七
温肾助阳狗肉香	一〇五
补中益气用驴肉	一一三
补中益气话刀鱼	一二一
去淤生新有黑鱼	一二八
调补气血说鳊鱼	一三四
健脾补虚用银鱼	一四二
养胃健脾话鲈鱼	一四九
益气养胃有青鱼	一五五
健脾利湿用鲫鱼	一六二
益气强身说鳊鱼	一七一
温中益气话鲢鱼	一七八
益气利水用鲛鱼	一八五
暖胃和中说草鱼	一九〇
暖胃补虚胖头鱼	一九七
补脾开胃话鲋鱼	二〇四
利水消肿话鲤鱼	二一〇
滋阴养胃用鲢鱼	二一九
养血补虚胡子鲶	二二六
小暑补虚食黄鳝	二三二
益肾补阳话泥鳅	二四〇

补肾壮阳用河虾	二四八
滋阴益气话螃蟹	二五五
滋阴养肝食田螺	二六三
清热利水话螺蛳	二七〇
滋阴清热食河蚌	二七六
益肾补元话甲鱼	二八四
滋阴补血用乌龟	二九二

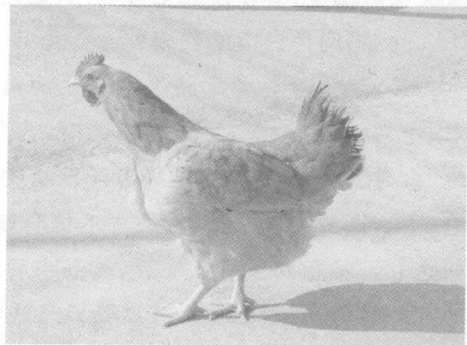
益气养血用母鸡

释疑篇

问：鸡是一个庞大的家族？

答：鸡的祖先是“原鸡”，大约在 5000 年前，原鸡被驯化成家禽。经过人类的培育，鸡已经繁衍成一个庞大的家族。据《中国动物志》介绍，仅我国，鸡就有 276 种，另有 554 个亚种，约占世界的 1/5。按鸡的用途分，可分为肉用鸡、蛋用鸡、药用鸡、观赏鸡、斗鸡等。肉用鸡有山东的九斤黄、江苏的狼山鸡、湖北的洪山鸡、广东的惠阳鸡。蛋用鸡有来亨鸡和仙居鸡。肉蛋兼用的有浦东鸡、桃源鸡、庄河鸡、洛岛红鸡等。药用鸡就是乌骨鸡，又叫泰和鸡，观赏鸡有日本的长尾巴鸡，还有矮脚鸡和球冠鸡。斗鸡的品种也不少，除我国土产的品种之外，还有日本斗鸡、印度斗鸡、英国斗鸡等。

问：为什么说鸡有“五德”？



答:鸡是人类的朋友,《韩诗外传》说:“鸡有五德。文、武、勇、仁、信。平头戴冠者为文;足巨者为武;见敌敢斗者为勇;见食相告者为仁;守夜不失时者为信。”这“五德”总结得有理有据,也说明人们对鸡的钟爱。

问:你能以“鸡”为题写出一副对联吗?

答:在我国,鸡也是一种吉祥物。细查一下我国民间的春联,就可以发现有许多“鸡”的对联。例如:“鸡声窗前月,人笑福里春。”“闻鸡起舞,跃马争春。”“喜鹊登枝迎新岁,金鸡起舞报福音。”“金鸡啼抬头见喜,春风吹举步生辉。”“腊梅一开报春信,雄鸡三唱兴中华。”

问:你欣赏过以“鸡”为题材的书画作品吗?

答:鸡是我国畜养量最大的家禽,加上雄鸡能报晓,鸡已经成为我国农耕文化的重要标志。有鸡的地方就有人家。“鸡声茅店月,人迹板桥霜”,“犬吠深巷中,鸡鸣桑树颠”,都是田园风情的图画。

问:鸡肉的营养价值如何?

答:鸡肉的营养丰富,每100克鸡肉中含蛋白质23.3克,脂肪19克,灰分11克,钙11毫克,磷190毫克,铁1.5毫克,维生素B1 0.03毫克,维生素B2 0.09毫克,尼克酸8毫克。还含维生素A(小鸡肉特别多)、维生素C及维生素E(即生育酚)2.5毫微克/克。这表明,鸡肉里面的蛋白质含量比猪肉、羊肉、牛肉高,而脂肪含量仅占1.2%,比各种畜禽肉低得多,可见适当吃些鸡肉,不仅能增进人体健康,还能适当控制人体发胖。由于鸡肉的营养价值高,产妇、老年人、体弱多病者和病后恢复期的患者,都习惯炖老母鸡吃,这是非常合适和有效的。

问:鸡肉是白肉的代表?

答:现代营养学家将人们常吃的肉类,分为“红肉”和“白肉”。猪肉、牛肉、羊肉的颜色发红,称为“红肉”;而鱼肉、禽肉的颜色发白,称为“白肉”。红肉的特点是肌肉纤维粗硬,脂肪含量较高;而白肉肌肉纤维细腻,脂肪含量较低,脂肪中不饱和脂肪酸含量较高。鸡肉就是白肉的代表。流行病学研究发现,吃红肉的人群患结肠癌、乳腺癌、冠心病的危险性增高,而吃白肉可以降低患这些病的危险性。

问：“叫花鸡”是怎样产生的呢？

答：传说在明朝时，有一个叫花子得鸡一只，他既无炊具，又无调料，就挖出鸡内脏，带毛涂上泥用篝火烤，待他一觉醒来，剥去泥壳，香味四溢，食之大喜。此时，礼部尚书钱谦益（牧斋）正巧路过虞山，见此制法很受启发。回去后，他便与家厨商量，取三黄母鸡，除内脏，放些火腿等调料用荷叶包扎好，用木炭熏烤，并以此款待秦淮八艳之一的柳如是，告之此法之由来，尚未定名，柳如是说，何不叫它“叫花鸡”呢？后经常熟山景园名厨朱阿二精心加工，“叫花鸡”正式走上餐桌，成了筵席上的佳肴。

与叫花鸡相媲美的，还有一个叫流浪鸡的。相传明初朱元璋与陈友谅，在鄱阳湖作战失败至康山，人饥马乏，有人将一毛鸡宰杀，开膛去内脏，洗净投入沸水中反复煮，最后用蒜泥、辣椒粉、食盐拌和，朱元璋食后，只觉鲜辣又爽口，味道极美，遂赐名“流浪鸡”。

问：我国还有哪些鸡的名吃？

答：我国用鸡制作的菜肴有数百种之多，各地都有自己的特色名吃鸡，诸如烧鸡、烤鸡、清炖鸡、卤煮鸡、扒鸡、黄焖鸡、熏鸡、炸鸡；制作方法繁多，炖、煮、烧、烤、煎、炸、炒、烩、卤、熏……，若与其他荤素食品配合，还会烹饪出千迥百异的佳肴。其中有知名度很高的“德州扒鸡”，全名叫做五香脱骨扒鸡。它以熟烂脱骨、肉嫩松软、清香不腻、色形俱佳闻名。德州扒鸡选料严格，加工讲究，技艺精湛。首先选健康无病活鸡加工成白条，盘好晾透，周身涂以糖色，用沸油烹炸，待鸡体呈黄色光亮时捞出，按鸡龄分类排放锅内。然后倒入“老汤”和按比例配制的砂仁、丁香等十余种香料，以及适量的水、酱油、食盐等，用铁算压实后，先以大火烧沸，再以文火焖煮6~8个小时，起锅后即为成品。

成都元宝鸡、广东童子鸡、香港茶香鸡、河南桶子鸡、湖南风鸡、云南封鸡、符离集烧鸡、道口烧鸡、东北沟帮子熏鸡、济南肴鸡等，皆是享誉全国的名鸡菜肴。

问：你知道西餐中“红烩鸡”的来历吗？

答：法国和西方各国的“红烩鸡”是一道名菜。这道名菜与拿破仑

有关系。1800年,法国军队在意大利大败奥地利军队,严重打击了第二次反法同盟。在这次战役中,法国军队的辎重队没有及时赶上战斗部队。战斗结束,饥肠辘辘的法军统帅拿破仑急着要填饱肚皮,侍从官只好派人四处奔走,寻找食物。但是,战后的一片焦土,哪里有吃的东西?他们跑了好多地方,最后才找到了一只小鸡、三只鸡蛋、四个西红柿和六只大头虾。厨师用了一些大蒜和食油,将这些东西精心烹制一番,连同面包和白兰地酒一起奉上,权作御膳。

拿破仑也许是因为饥饿,吃得津津有味,还大加赞赏,而且还下了一道命令,以后每打完一仗,都要呈上一道这个象征胜利的佳肴。因为这道菜里有西红柿,菜呈红色,所以称为“红烩鸡”。目前这道菜在西方国家很流行,尽管在用料和口味上各有千秋,但做法基本上与当年拿破仑吃的相同。

问:为什么人们喜欢选用老母鸡作为补品?

答:祖国医学认为,鸡肉性味甘温,入脾胃二经,具有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经和止白带等功效,可以治疗虚劳羸瘦、胃呆食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频数、崩漏、带下、产后乳少、病后虚弱等症。如《日华子本草》说:“黄雌鸡:止劳劣,添髓补精,助阳气,暖小肠,止泄精,补水气。黑雌鸡:安心安志,治血邪,破心中宿血及痼疽排脓,补心血,补产后虚羸,益色助气。”

一般来说,老母鸡的补益功效较小雌鸡更高。许多久病、瘦弱的人用来补血,尤其对胃寒较重,虚不受补者,老母鸡不但能补气补血,还可祛风寒。而且,母鸡愈老,祛风补气之功愈好。老母鸡瘦肉多,钙质多,用文火熬汤,最适宜于老年贫血患者、孕妇和消化力弱的人作为补气益血之用。

问:为什么鸡内金能消积化滞?

答:鸡内金又叫鸡肫皮、鸡食皮、鸡嗝子等,是鸡的干燥砂囊内膜。它性味甘、平,入脾、胃二经,主要功用是消积滞、健脾胃,常用于治疗食积胀满、呕吐反胃、泻痢、痞积、消渴、遗溺等症。现代研究指出,口服鸡内金后,人的胃液分泌量、酸度及消化力均见增高,其中消化力之增

加较迟缓,维持也较久,同时胃的蠕动功能增强,胃排空加快。因此,鸡内金既是助消化药,又是胃动力药。

应用篇

家常食谱

鸡的烹调方法很多,有熘、炒、炸、白斩(清煮)、煨汤、清蒸、红烧等不同烹调方法,食之各有风味。现介绍几款供读者选用。

1.清蒸鸡:嫩草母鸡1只(重约1500克),火腿20克,水发玉兰片30克,口蘑1个,水发冬菇1个,青菜心1棵,精盐10克,料酒50克,味精2克,葱段、姜片各适量。先将活鸡宰杀,开水中褪去毛。再用刀从颈根至尾从脊背中间劈开,挖去内脏后洗净,剥去爪、翅尖、眼、嘴,再用刀背砸断颈骨、翅膀大骨和大腿骨待用。然后将玉兰片、口蘑、冬菇、青菜心均放入沸水中焯一下捞出备用。接着将鸡放入沸水中煮透后,捞在冷水中洗净,将鸡头塞入鸡胸骨下,腹部朝下摆放在碗内,加入清汤、精盐、料酒、葱段、姜片,上笼用旺火蒸至酥烂取出,除去葱段、姜片,滗净汤汁,将鸡反扣在大汤碗里,玉兰片、口蘑、青菜心码放在鸡腹上,火腿放头部,冬菇放尾部。最后在炒锅里倒入鸡汁,略加清汤和精盐,沸后撇去浮沫,加料酒、味精,将汤汁浇在鸡碗内就可端上餐桌。本品为山东风味。色泽绚丽夺目,鸡肉嫩烂,汤鲜味醇。注意:清蒸鸡一定要选用当年肥嫩草鸡,因隔年鸡肉质老,不易酥烂,口味欠佳。

2.葱油鸡:光嫩母鸡1只(重约1500克)。净葱条5根,葱花50克,食油50克,精盐15克,料酒50克,姜片、姜末各适量。先将光鸡拔净细毛,开膛挖去内脏,斩去脚,洗净后揩干水分,用细盐涂擦鸡全身和胸腔,葱条、姜片、料酒放入鸡胸腔,鸡盛装大盆内,淋上料酒,上笼用旺火蒸30分钟至熟,取出稍冷切块装盘,大盆中汤汁拣去葱、姜后备用。然后将炒锅置旺火上加热,倒入食油烧至七成热时,放入姜末和葱花,再倒入鸡汁,沸后倒在鸡块上面即成。本品为广东风味。色泽金黄,

鸡嫩味鲜,翠绿葱花点缀,形美诱人食欲。

3.油淋嫩鸡:嫩光鸡1只(重约1000克),酱油30克,食油500克(实耗100克),葱10克,香菜10克,料酒15克,胡椒粉、白糖、麻油等各适量。先将光鸡除净细毛,挖去内脏,斩去脚,放清水中洗净。再在锅内放水烧沸后,将光鸡投入,待鸡烧至断血水,即捞出沥水。趁热在鸡身上涂上料酒和酱油,既着色又起解腥作用。香菜和葱分别切成细末,盛放碗中待用。然后将炒锅置中火加热,倒入食油烧至七成热时,将鸡下锅炸至皮色金红色时捞出,稍冷用刀斩成小块,整齐地码放在盘中。接着在原锅留少许油加热,投入葱末,煸出香味后,加入料酒、味精、酱油、糖、胡椒粉,沸后倒入葱末、香菜末搅拌成卤汁,淋少许麻油,最后浇在鸡身上即成。本品为扬州风味。色泽红润,鲜嫩香脆,稍辣微甜,味美适口,佐酒佳肴。

4.宫保鸡丁:嫩鸡肉150克,熟花生仁100克,鸡蛋1只,料酒10克,干辣椒段5克,辣油5克,蒜泥1.5克,熟猪油300克(实耗80克),白酱油15克,精盐1克,醋2.5克,花椒、糖、料酒、姜末、葱段、淀粉等各适量。将鸡肉拍松,切成1.5厘米见方的小丁,盛装碗内,加入细盐、打散的鸡蛋、干淀粉,搅拌上浆。再将糖、醋、酱油、酒、味精、水淀粉盛放在碗内,调拌成卤汁待用。然后将炒锅置旺火加热,放入熟猪油烧至四成热,倒入鸡丁迅速划散,炒熟捞起沥油。接着在原锅内留油少许,加热至五成热时,将干辣椒炸至呈黑枣色,投入花椒、葱、姜、蒜泥、鸡丁,翻炒数下,倒入卤汁,炒拌均匀,再下熟花生仁,淋上辣油即可起锅装盘。本品为四川风味。色泽呈红白双色,鸡肉鲜香细嫩,麻辣味香。

5.酱爆鸡丁:鸡脯肉200克,鲜核桃仁50克,蒲菜40克,毛豆子10克,酱油10克,甜面酱20克,料酒15克,清汤50克,鸡蛋清1个,水淀粉40克,熟猪油500克(实耗70克),精盐、葱、葱油、姜等各适量。先将鸡脯肉切成2厘米见方的丁;鲜核桃仁去皮洗净;蒲菜切成1.6厘米的段;葱切成段;姜切成小片待用。然后将鸡脯肉丁盛装碗内,加入精盐、鸡蛋清、淀粉后抓匀上浆;鲜核桃仁、蒲菜和毛豆子均在沸水中焯过。接着将炒锅置中火加热,倒入熟猪油烧至五成热时,倒入鸡

丁划散,炒至八成熟时捞起沥油。再在炒锅留少许余油,投入葱、姜煸出香味时,放入甜面酱,烧熟后加入酱油、料酒,再倒入鸡丁、鲜核桃仁、蒲菜、毛豆子炒匀,加入清汤,用水淀粉勾芡,淋上葱油,即可出锅装盘。本品为山东风味。色泽酱红,鲜香四溢,质地软嫩,味甜适口。

6.青椒炒鸡丁:鸡脯肉 300 克,甜青椒 75 克,鸡蛋清 1 个,熟猪油 80 克,白糖 3 克,精盐 5 克,味精、料酒、淀粉等各适量。先将鸡脯肉洗净沥水,切成小丁,盛放碗中,加入料酒、盐、味精、蛋清和干淀粉,抓匀上浆。然后青椒除去蒂和籽,洗净后切成小丁待用。接着将炒锅置旺火,加入熟猪油烧至六成热时,倒入青椒丁,煸炒熟后盛起。原锅余油中倒入鸡丁,翻炒数下,肉色泛白时即倒入青椒丁、适量鲜汤和盐、糖,待沸撒入少许味精,用水淀粉勾芡即可出锅装盘。本品为无锡风味。绿白相映似翡翠白玉,鸡丁滑嫩鲜美,青椒清脆爽口。

7.核桃仁炒鸡丁:鸡脯肉 250 克,核桃仁 100 克,鸡蛋清 1 个,料酒 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,食油 500 克(实耗 60 克),蒜、葱、姜、干淀粉、水淀粉各适量。先将鸡脯肉洗净沥水,切成小丁状盛放碗内,加入精盐、料酒、味精、蛋清、干淀粉拌和上浆。接着核桃仁用开水泡后,用牙签剔去外膜,姜切成末,蒜剁成泥,葱切成葱花待用。然后将炒锅置小火加热,倒入食油烧至三成热时,核桃仁下锅炸至呈浅黄色、质酥脆,捞起沥油。原锅改用中火加热,倒入食油烧至五成热,鸡丁倒入,随即划散,鸡丁呈白色断生即起锅沥净油。原锅留少许油加热,投入蒜泥、葱花、姜末,稍煸出香味,加入鲜汤和精盐、味精、料酒,倒入鸡丁烧沸,用水淀粉勾芡,再倒入核桃仁炒和。最后淋上少许熟油就可出锅装盘。本品为上海风味。色泽淡雅光亮,鸡丁鲜嫩,核桃仁酥香。

8.冬笋炒鸡片:鸡肉 200 克,冬笋 150 克,熟猪油 400 克(实耗 60 克),精盐 5 克,糖 3 克,鸡蛋清 1 个,料酒、味精、干淀粉各适量。先将鸡除去骨,劈切成薄片,盛放碗内,加入盐、味精、蛋清、干淀粉和少量清水抓匀上浆;冬笋洗净切成与鸡片大小相似的薄片待用。然后炒锅置中火加热,倒入猪油熬至六成热时,下鸡片划散即捞起沥油。接着原锅留少许余油加热,入笋片煸炒,加入料酒、盐、糖及鲜汤,随即倒入鸡