

常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

口感鲜嫩，隽永亮丽，原料易取，易学易做。

亲手烹制，不仅是味觉的享受，更是一种幸福的享受。

鸡鸭鹅篇



常见食材的

128种做法



鸡鸭鹅篇

中国书局
书章

图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 鸡鸭鹅篇 / 犀文图书编著.
—长沙: 湖南美术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5356-4335-3

I. ①常… II. ①犀… III. ①荤菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039586号

常见食材的128种做法——鸡鸭鹅篇

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：710×1000 1/16

印 张：9

版 次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4335-3

定 价：18.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



前言

PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出回味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法丛书》以“1种主料，128种做”为切入点，为读者分别献上水产、禽蛋、鸡鸭鹅、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮、猪牛羊等菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，读者学做之余，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



目录

CONTENTS



鸡的挑选	1	煨白汁鸡	21	浓香鸡块	41
左宗棠鸡	2	烧桂圆鸭肝	22	浓香豉油鸡	42
芝麻茄汁烩鸡脯	3	适合与鸡搭配的食材	23	柠檬鸡脯	43
炸熘童子鸡	4	太爷鸡	24	嫩姜熘鸡片	44
炸鸡丝卷	5	太白鸡	25	大盘鸡	45
烧鸭掌包	6	碎米鸡丁	26	鹅肉的营养价值	46
园林香液鸡	7	酸辣凤爪	27	翡翠鹅肉卷	47
鸳鸯鸡片	8	石耳炖鸡	28	清蒸鹅掌	48
鸭肉冬粉	9	永州血鸭	29	麻辣子鸡	49
油鸡	10	生煎鸡	30	龙马童子鸡	50
饴糖鸡	11	生炒辣椒鸡	31	醋椒鸭架汤	51
鸡的营养价值	12	绍兴鸡	32	莲香脱骨鸡	52
椰汁烩鸡	13	山药香菇鸡	33	老姜鸡	53
雪冬山鸡	14	乌骨鸡的营养价值	34	脆皮烧鸭	54
姜母鸭	15	软酥鸡翅肫	35	油鸭蒸清远鸡	55
香炸仔鸡	16	清炖鸡酥	36	腊味蒸滑鸡	56
香糟鸡片	17	茄汁烹鸡腿	37	鸡爪的营养价值	57
西瓜鸡	18	炆糟鸡脯	38	客家三杯鸡	58
五元全鸡	19	祁红子鸡	39	客家炒鸡	59
乌鸡焖鸭掌	20	樟茶鸭	40	烤香酥鸡	60
				金鸡晓唱	61
				金华玉树鸡	62
				叫花子鸡	63
				豆瓣鹅肠	64
				姜汁热味鸡	65
				江南百花鸡	66
				鸡腿扒乌参	67
				火腿穿鸡翅	68
				火夹鸡片	69
				鸭肉的营养价值	70





冬瓜鸭卷	71
黄焖鸡	72
黄精蒸鸡	73
花椒鸡丁	74
花雕鸡	75
红烧卷筒鸡	76
红楼茄子鸡	77
黑枣炖乌鸡	78
荷叶熏鸡	79
贵妃鸡	80
香馋鸭	81
官保鸡丁	82
干炸龙凤腿	83
干逼鸡	84
腐乳鸡	85
福山烧小鸡	86
符离集烧鸡	87
冬菇蒸滑鸡	88
东安子鸡	89
德州扒鸡	90
榨菜鸭肝汤	91
脆皮鸡	92
葱油鸡	93
葱姜焗鸡块	94
炒仔鸡	95
缠丝鸡饼	96
茶叶熏鸡	97

菠萝鸡丁	98
碧绿上汤鸡	99
爆人参鸡片	100
板栗烧鸡	101
杭州酱鸭	102
八宝葫芦鸡	103
蒜香鸡	104
熠鸡丝	105
富贵鸡	106
广州文昌鸡	107
鸡肉与鸡汤哪个营 养价值高	108
早红桔酪鸡	109
鹅肉补阴汤	110
小鸡炖土豆	111
坛烧肥鸡	112
脱骨酥鸭	113
豆豉荷香鹅	114

鸡肉食用禁忌	115
生蒸太极鸡	116
腐乳炖鹅	117
神仙鸭子	118
琵琶鸡	119
木耳拌鸡片	120
香芋蒸鹅	121
盐水鸭肝	122
鸭肝的营养	123
红烧鹅肉	124
辣子鸡	125
松茸鹅肉块	126
南乳鸡翅	127
北京烤鸭	128
鹅掌翅煲	129
酱油嫩鸡	130
梅子蒸鹅	131
鹅的食疗作用	132
淡菜蒸鸭块	133
笋花红梅光鸭	134
白切鸡	135
香卤鹅翅	136
徽州蒸鸡	137
古井醉鸡	138
大千子鸡	139





鸡的挑选



鸡是人类饲养最普遍的家禽。无鸡不成宴，中国人自古有爱吃鸡的传统。

挑选鸡时，应从眼球、皮肤、口腔、皮下脂肪等入手。如眼球饱满，皮肤有光泽（因品种不同可呈淡黄、淡红和灰白等颜色），肌肉切面有光泽，则为优质鸡肉。新鲜鸡肉表面微干或微湿润，不黏手，指压后的凹陷能立即恢复，具有鲜鸡肉的正常气味。若购买的是冷藏鸡肉，解冻后特征应与新鲜鸡肉大致相同，若差距较大，则为次品。

左宗棠鸡



【特点】肉质弹牙有劲，吃起来咸咸辣辣带着甜味。



主料 鸡腿600克，鸡蛋清40毫升。

辅料 辣椒15克，食用油200毫升，蒜头5克，香油5毫升，淀粉10克，姜、味精、酱油、醋各适量。

小贴士

切辣椒时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。

制作过程：

1. 鸡腿去骨后摊开，切浅斜刀纹后，再切成块状，加蛋白、酱油拌匀；辣椒去籽，切成段；蒜头、姜切末。
2. 将食用油200毫升烧热，放进鸡块炸熟，捞出沥干。
3. 锅中留油20毫升烧热，放辣椒炒至呈褐色，再放鸡块，加味精、酱油、醋、蒜末、姜末拌炒均匀，加淀粉水20毫升（淀粉10克加水）勾芡，最后浇淋香油即可。

营养功效

适量饮醋，可改善和调节人体的新陈代谢。

制作技巧

油炸鸡腿肉时，应先大火烧热油再放入鸡腿肉炸，待鸡腿肉外层被热油锁住后，便转小火慢炸至肉熟，如果想吃酥脆点的鸡腿肉，炸的时间可稍短一些。

芝麻茄汁烩鸡脯



【特点】色彩鲜艳，酸甜可口。

主料 鸡脯肉400克。

辅料 芝麻20克，蒜头10克，茄汁50毫升，香油5毫升，食用油、淀粉、料酒、辣酱油、盐、糖各适量。

制作过程：

1. 将鸡脯肉洗净切块，以盐、糖、料酒、淀粉拌匀备用；蒜头去皮洗净，切片备用。
2. 开锅下油，爆香蒜片，放入鸡件翻炒1~2分钟。
3. 然后攒入少许料酒，下茄汁、辣酱油和少许水，用中火煮至鸡熟，调味，勾薄芡，下芝麻和香油翻炒均匀便可上碟。

小贴士

适当进食芝麻有补肝益肾的食疗功效。

营养功效

芝麻中的亚油酸有调节胆固醇的作用。

制作技巧

鸡脯肉约炒1.5分钟即可。



炸熘童子鸡



【特点】外酥内嫩，酸甜爽口。



主料 鸡肉300克，马蹄75克。

辅料 葱段10克，蒜末5克，糖15克，香醋15毫升，酱油18毫升，淀粉20克，香油3毫升，料酒、食用油各75毫升。

小贴士

鸡肉忌与野鸡、甲鱼、芥末、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、李子、虾子等一同食用。

营养功效

马蹄含的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要。

制作过程：

1. 将鸡肉切块，马蹄去皮，大的切成4块，小的切片；淀粉放碗内加水调制成水淀粉备用。
2. 将酱油、料酒、糖、香醋、葱段、蒜末、水淀粉、香油放在碗中，拌成卤汁待用。
3. 锅内油烧热，将鸡肉、马蹄下锅炸2分钟呈深黄色时捞出沥干。
4. 原锅回到大火上，倒入碗中卤汁烧开后，起锅装在盘中即成。

制作技巧

在鸡肉的肉面上剞0.3厘米宽的斜十字刀，再切成长2厘米、宽1.5厘米的块，会更易入味。

炸鸡丝卷



【特点】外皮色黄而脆香，馅心白中露红，味鲜美油润。



主料 鸡胸脯肉丝300克，火腿丝50克。

辅料 猪网油200克，鸡蛋1个，籼米粉、鸡蛋清、面粉各50克，食用油100毫升，料酒50毫升，甜面酱20克，葱10克，盐、味精、椒盐各适量。



图1



图2



小贴士

鸡蛋清不但可以使皮肤变白，而且能使皮肤细嫩。

营养功效

鸡蛋清有丰富的蛋白质和少量醋酸，醋酸可以保护皮肤的微酸性，以防细菌感染。

制作过程：

1. 将鸡胸肉丝、火腿丝，放入碗里，加入味精、鸡蛋清、料酒、盐、葱和籼米粉浆拌好；猪网油洗净晾干，撒上面粉拌匀，待用。（图1）
2. 将鸡肉丝、火腿丝放在网油上，理成长条，再用网油包卷成小指粗的长条，撒上面粉。
3. 鸡蛋磕入碗内，加入籼米粉，调成蛋糊，均匀地涂在鸡丝卷上。
4. 锅下油烧热，下鸡丝卷炸至内熟外黄时捞起，用刀斜切成厚片，装盘，撒上椒盐；上桌时，随带甜面酱1碟作食。（图2）



烧鸭掌包



【特点】鸭掌软烂，鲜嫩味美。



主料 鸭掌200克，肥猪肉200克，叉烧肉200克，卤猪肝100克，鸭肠150克。

辅料 麦芽糖100克，豆豉15克，芝麻酱20克，盐15克，花椒粉适量。

制作过程：

- 1. 鸭掌放水中煮5分钟，取出撕去黄皮，剁去趾尖，鸭肠用盐擦洗干净，放入滚水中煮片刻，肥肉放入滚水中煮片刻，切成块，叉烧肉及卤猪肝分别切成块。
- 2. 麦芽糖之外的辅料放入大碗内拌匀，随即放入鸭肠、肥肉、叉烧等腌约10分钟。
- 3. 把腌好的肥肉、叉烧、猪肝各1块，放在鸭掌中，用鸭肠1条包卷扎紧，肠口塞入肉块中，把包卷扎好得鸭掌包用长铁钎穿上，放入已烧热的炉中，以400℃高温烘烤约20分钟取出。
- 4. 涂上麦芽糖水，再烧片刻即可食用。

营养功效

猪肉的蛋白质属优质蛋白，比较适合人体需要，且易于消化吸收。此菜可以养颜美容、益气补血。

制作技巧

肠口用牙签插紧，使之不易松散。

小贴士

清洗鸭肠时，可用2根方头的筷子，把鸭肠夹在筷子中间夹紧一些，然后从一边抽出，这样鸭肠表面的物质就会被抽掉，这样反复几次，就会把鸭肠里面的杂物清洗干净。

园林香液鸡



【特点】造型雅致，品味清鲜。



主料 净鸡750克，油菜心400克。

辅料 小葱25克，姜15克，料酒15毫升，香油10毫升，盐、味精各适量，水淀粉10克。

小贴士

广东较大的酒家、饭店多有名厨创制的招牌鸡菜，园林香液鸡是泮溪酒家的看店名菜。泮溪酒家位于广州荔湾湖边，以园林景色著称。

制作过程：

- 1 将葱白、姜蓉、味精、盐、料酒调成味汁，涂满鸡身，剩余味汁倒入鸡腔内。
- 2 肉鸡上笼蒸熟，斩件装盘；另起锅，炒熟油菜，装盘待用。
- 3 锅中倒入香油、水淀粉勾芡，淋于鸡面即可。

营养功效。

油菜中含有能够促进眼睛视紫质合成的成分，故常食油菜能够明目。

制作技巧。

蒸鸡时，鸡放碟中，用几条葱垫底。

鸳鸯鸡片



【特点】鸡片光滑，味道两样，鲜美可口。



主料 鸡胸肉400克，西红柿300克，丝瓜200克，菠菜100克。

辅料 香菜、鸡蛋清各50克，熟猪油80毫升，番茄酱50克，大葱、姜、鸡油各10克，鸡汤、淀粉、料酒、盐、味精、糖各适量。

小贴士

鸡胸肉属于低脂食品，适宜减肥爱好者食用。

制作技巧

油约热至五成热，即可将鸡片下入油锅，滑至八成熟。

制作过程：

1. 西红柿洗净切片；嫩丝瓜去皮洗净；菠菜择洗干净，余水过冷，剁泥待用；香菜摘洗干净；姜剁成蓉。
2. 鸡胸肉去筋切片，用鸡蛋清、盐、味精、水淀粉浆好待用。
3. 锅中倒油烧热，下入姜蓉、丝瓜片、盐炒至入味，加入菠菜泥、鸡汤、水淀粉勾芡，制成绿汁；另外起锅，加入姜、番茄酱、西红柿片、鸡汤稍煮，下水淀粉勾芡，制成红汁。
4. 锅中倒油烧热，下鸡片滑炒，出锅后分为两份，分别拌上绿汁和红汁即可。

营养功效

菠菜富含B族维生素，常食能够防止口角炎、夜盲症等。

鸭肉冬粉



【特点】爽滑适口，汤浓肉鲜。

主料 冬粉100克，鸭肉400克。

辅料 板栗（鲜）50克，枸杞子30克，芹菜50克，料酒、盐、香油、味精、姜各适量。

制作过程：

1. 鸭肉剁成块状，用滚水煮一遍倒掉洗净。
2. 板栗、枸杞、冬粉均冲洗。
3. 芹菜洗净切末。
4. 鸭肉放入一锅中加入姜丝、料酒、板栗，5碗水炖煮50分钟，再放枸杞子、盐、味精。
5. 最后放入冬粉，煮至冬粉变软即熄火，食用时淋下香油，洒下芹菜末即可。

小贴士

冬粉是以绿豆、荞麦粉为原料所制成煮不烂的食材，口感非常有嚼劲，只要吃一点点就可以让人有饱足感，可以说是最近非常受欢迎的健康食品。

制作技巧

冬粉不宜煮烫太久。

营养功效

栗子含有丰富的营养，每100克含糖及淀粉62~70克，蛋白质5.1~10.7克，脂肪2~7.4克，含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸及无机盐。栗子中尚含有不饱和脂肪酸。



油鸡



【特点】浓香四溢，皮滑肉嫩。



主料 鸡1500克。

辅料 草果、桂皮各12克，山奈8克，郁金4克，食用油50毫升，盐40克，料酒20毫升，葱、姜各20克，八角、茴香籽各8克。

小贴士

山奈又称沙梨，有消食，止痛之功效。

营养功效

草果具有燥湿除寒，祛痰截疟，消食化食之效。

制作过程：

1. 将鸡斩去脚，洗净，放入沸水锅中煮5分钟，捞出再洗净。
2. 炒锅置大火上，将草果、桂皮、八角、小茴香、山奈、郁金同放入锅内煸炒3分钟，取出，装入布袋内，把袋口扎紧，放入深砂锅中。
3. 炒锅下油烧热，把锅端离火口；凉后倒入内有布袋的砂锅内，加水、料酒、盐、葱结、姜片，置大火上煮沸成油卤。
4. 把鸡放入油卤中，用一个圆盘压住鸡身，盖上锅盖，置中火上煮沸；移至小火上焖约1小时；取出，凉后，斩成块装盘，淋上油卤即成。

制作技巧

同样做法也可卤全鸡，但需在浸泡15分钟后，鸡翻面再端上炉火煮开后熄火，再浸泡40分钟即可。

饴糖鸡



【特点】补虚强身，养阴生津。



主料 母鸡1500克。

辅料 生地黄30克，麦芽糖100克，大葱、姜各10克，盐3克。

小贴士

适用于阴血不足，体质虚弱者。

营养功效

麦芽糖是具有还原性的一种还原糖，具有健胃消食等功效。

制作过程：

1. 母鸡洗净，切开鸡腹，加入生地黄、葱段、姜片、盐等调料，再灌入麦芽糖。
2. 将切口缝合，缝合口朝上放入锅内，加水用小火煨炖，熟烂即可。

制作技巧

生地黄与萝卜、葱白、韭白、藕白相克。