

禽蛋豆制品



100种做法

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禽蛋豆制品100种做法 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5193-1

I. ①禽… II. ①夏… III. ①禽蛋—菜谱②豆制品—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035445号

禽蛋豆制品 100种做法

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—25000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

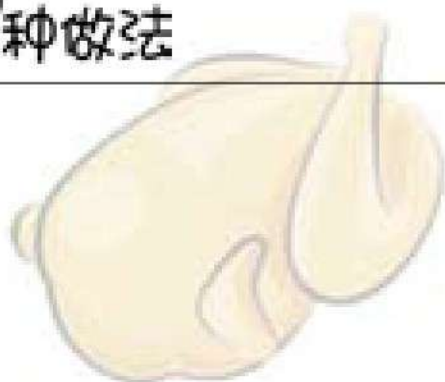
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5193-1

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



目录 Contents

Part 1

鸡肉



香脆炸鸡	5
白果蒸鸡	6
怪味鸡块	6
清蒸人参鸡	7
德州扒鸡	8
菠菜鸡煲	8
炒鸡米	9
莴笋炒鸡片	10
豌豆鸡丝汤	10
柠檬鸡球	11
酱鸡腿	12
鱼香鸡茄煲	12
香酥鸡翅	13
红酒凤翅	14
粽香糯米翅	14
五香凤爪	15
蚝油凤爪	16
凤爪炖响螺	16
炒鸡件	17
盐水胗肝	18
鲍汁酱鸡肝	18
香葱拌鸡胗	19
菊花鸡胗	20
胗心相伴	20

Part 2

鸭肉



酒酿清蒸鸭子	21
肥鸭烧茄花	22
三圆炖鸭	22

寿字鸭羹	23
鸭肉蛋卷	24
老卤鸭脯	24
葱爆鸭块	25
桂花鸭腿	26
柴把鸭	26
芥末鸭掌	27
掌上明珠	28
烩鸭掌	28
海带鸭舌汤	29
香卤鸭舌	30
酒糟鸭信	30
火爆鸭心	31
酱香鸭心	32
鸭心炖土豆	32
养心鸭血羹	33
豆腐烩鸭血	34
鸡鸭血汤	34
熏拌鸭肠	35
芦笋爆鸭肠	36
青椒炒鸭肠	36
炒鸭肝	37
黄焖鸭肝	38
首乌鸭肝汤	38

Part 3

鹅肉



大鹅焖土豆	39
松茸炖鹅肉	40
白切肥鹅	40
沙锅酸菜鹅	41
笋干炖老鹅	42
菠萝拼火鹅	42

目录 Contents

Part 4

鹌鹑·鸽子



笋干香鹌煲	43
人参炖鹌鹑	44
炸鹌鹑	44
火爆乳鸽	45
鸽粒双脆	46
脆皮乳鸽	46

Part 5

蛋类



肉丝炒蛋	47
椿芽焖蛋	48
三色蒸蛋	48
木樨蒜薹	49
锦绣蒸蛋	50
干贝无黄蛋汤	50
什锦蛋丁汤	51
鸳鸯蛋	52
水蛋蒸海参	52
蛋黄炒梭蟹	53
蛋黄炖肉	54
巧手赛螃蟹	54
皮蛋豆花	55
子姜皮蛋	56
双椒拌皮蛋	56
香熏鹌鹑蛋	57
金银滚滚来	58
月映珊瑚	58
鸽蛋竹荪汤	59
锅贴鸽蛋	60
鸽蛋鲍片汤	60

Part 6

豆制品



什锦豆腐羹	61
煎炒豆腐	62
葱油豆腐	62
茼蒿炒豆腐	63
香菇木耳豆腐汤	64
银鱼熘豆腐	64
莲蓬汤	65
骨汤烩豆腐	66
软烧豆腐	66
水熘豆腐	67
墨鱼蒸豆腐	68
毛豆粒豆腐汤	68
肉片烧豆腐	69
烧冻豆腐	70
什锦冻豆腐	70
豆皮炒韭菜	71
素鸡	72
酸辣豆皮汤	72
西芹拌香干	73
香干马兰头	74
芥菜拌香干	74
肉丝拉皮	75
粉皮炒猪肝	76
鲜冬菇粉皮	76
粉丝炒梭蟹	77
蟹粉银丝	78
银丝鸭脯	78
腐竹烧肚片	79
腐竹蛤蜊汤	80
腐竹煨蘑菇	80



001 香脆炸鸡

原料

净童子鸡1只，洋葱粒50克。

调料

葱末、姜末、蒜末、沙姜粉、精盐、鸡粉、麦芽糖、奶香沙拉酱、鸡酱、色拉油各适量。



1 锅中加入少许清水和麦芽糖烧沸，过滤后倒在碗里晾凉。



2 奶香沙拉酱、鸡酱分盛在两个小碟内，作为调味料。



3 童子鸡去掉嗓子、内脏、鸡尖，剁去鸡爪，洗净、沥水。



4 放入容器内，加入蒜末、姜末、葱末、洋葱粒调拌均匀。



5 沙姜粉、精盐、鸡粉调匀，涂抹匀鸡身内外，腌渍2小时。



6 腌好的童子鸡放入沸水中快速焯烫片刻，捞出搌干水分。



7 表面涂抹上麦芽糖汁，置室外通风处晾1小时至外皮变干。



8 锅中加油烧至四成热，放入童子鸡淋炸至熟并呈金黄色。



9 捞出沥油，剁大块，码盘，带奶香沙拉酱、鸡酱上桌即可。



原料

净子鸡1只(约1200克), 白果250克, 菜心150克。

调料

香料包1个(葱段、姜片各10克, 八角、山柰、草豆蔻各5克), 精盐、味精、冰糖、绍酒各少许。

002 白果蒸鸡

- ① 将子鸡洗涤整理干净, 放入清水锅内焯烫透, 捞出过凉。
- ② 将菜心洗净, 根部剖上十字花刀, 入沸水中焯熟、沥干。
- ③ 白果去壳, 取果仁, 加入冰糖、清水, 入锅蒸约20分钟, 取出。
- ④ 白果和香料包酿入鸡腹内, 腹部朝上放入碗中, 再加入绍酒、精盐、味精及适量清水淹没子鸡。
- ⑤ 放入蒸锅蒸熟, 去掉香料包, 取出装盘, 盘边点缀菜心即可。

原料

净嫩肉鸡1只(约1250克), 熟芝麻25克。

调料

葱末、葱段各15克, 姜片10克, 味精少许, 花椒3克, 香油2小匙, 绍酒、辣椒油各1大匙, 酱油、白糖各4小匙, 白醋、芝麻酱各5小匙。



003 怪味鸡块

- ① 将嫩肉鸡洗涤整理干净, 用沸水焯烫2分钟, 捞出过凉。
- ② 花椒择洗干净, 放入热锅炒香, 出锅压成粉末状成花椒面。
- ③ 将芝麻酱放在碗内, 加入酱油、白醋、香油搅至浓稠状, 再放入白糖、花椒面、辣椒油、味精、葱末拌匀, 放入芝麻成怪味汁。
- ④ 锅中加入清水、葱、姜、绍酒, 放入嫩肉鸡烧沸, 再转小火煮至熟嫩, 捞出晾凉, 剁成小块, 码入盘中, 浇上怪味汁即可。



004清蒸人参鸡

原料

净母鸡1只，水发玉兰片、火腿片各25克，水发香菇20克，人参15克。

调料

葱段、姜片各20克，精盐、熟鸡油各1小匙，味精少许，绍酒1大匙，鸡汤750克。



1 水发香菇、水发玉兰片分别洗涤整理干净，均切成片。



2 放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。



3 人参洗净、泡软，放入盘中，上屉用旺火蒸30分钟，取出。



4 母鸡洗涤整理干净，放入沸水锅中焯烫出血水，捞出洗净。



5 母鸡放入盆中，摆入人参、火腿片、玉兰片和香菇片。



6 加入葱段、姜片、绍酒、精盐、鸡汤，上屉用旺火蒸至熟烂。



7 取出，放入大海碗里，再摆上人参、火腿、香菇、玉兰片。



8 蒸鸡的原汤滗入锅中烧沸，撇去浮沫，调入味精稍煮。



9 淋上熟鸡油，趁热浇在盛有母鸡的大海碗中即成。

原料 活鸡1只, 口蘑10克。

调料 姜片少许, 卤料包1个(葱2棵, 姜1块, 小茴香、肉蔻各10克, 八角2粒, 陈皮、草果、香叶各3克), 酱油150克, 精盐3大匙, 饴糖1大匙, 色拉油4大匙。



005 德州扒鸡

- ① 将活鸡宰杀, 用热水冲烫去毛, 剥去脚爪上的老皮, 取出内脏, 冲洗干净, 两大腿骨均用刀背轻轻砸断并起交叉, 然后两爪塞入鸡腹内, 晾干备用。
- ② 将饴糖加入清水250克调匀, 涂抹在鸡身上。
- ③ 锅中加油烧热, 下入整鸡炸呈金黄色, 捞出备用。
- ④ 锅中加入清水, 放入炸好的鸡、卤料包、姜片、精盐、口蘑、酱油, 再用铁筲子将鸡压住, 在旺火上烧开, 然后改用微火续煮至熟烂即可。

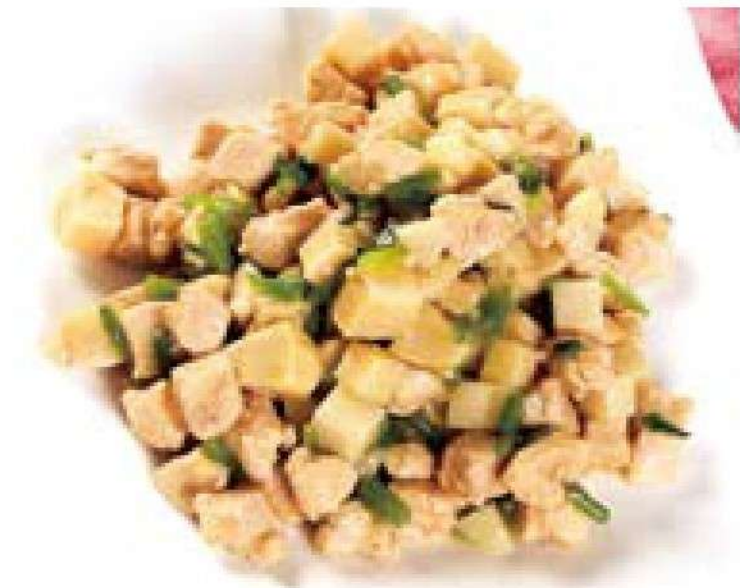


006 菠菜鸡煲

原料 净母鸡1/2只(约400克), 菠菜段250克, 洋葱片50克, 冬菇、冬笋片各25克。

调料 大葱25克, 姜片、精盐各适量, 白糖1/2小匙, 淀粉1/2大匙, 生抽1大匙, 蚝油5小匙, 色拉油适量。

- ① 冬菇浸软, 去蒂、洗净。
- ② 母鸡洗净, 剁成小块, 放入碗中, 加入生抽腌渍10分钟, 再用热油炸透, 捞出沥油。
- ③ 锅中加油烧热, 下入葱段、姜片炆锅, 放入炸好的鸡块, 用中小火煸炒出水分。
- ④ 烹入绍酒, 再放入冬菇、冬笋和洋葱炒香, 然后加入蚝油、生抽、白糖、精盐炒熟。
- ⑤ 将菠菜放入煲仔内, 再倒入鸡块, 加入清汤。
- ⑥ 置火上烧沸, 离火后直接上桌即可。



原料

鸡胸肉250克，冬笋、马蹄、菠菜梗各50克，鸡蛋清1个。

调料

葱末、姜末各5克，精盐2小匙，味精、熟鸡油各1/2小匙，绍酒、水淀粉、熟猪油各适量。



007 炒鸡米



1 冬笋、马蹄均收拾干净，切成小丁；菠菜梗洗净，切成段。



2 锅中加水烧沸，放入冬笋、马蹄和菠菜梗焯烫一下，捞出。



3 绍酒、精盐、味精、水淀粉放入碗里调匀成芡汁。



4 鸡胸肉洗净，去筋膜，剖上十字花刀，切成丁，放入碗中。



5 加入鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、水淀粉拌匀并腌渍入味。



6 锅中加入熟猪油烧至五成热，放入鸡肉丁滑透，捞出沥油。



7 锅中留底油烧热，下入葱末、姜末爆香。



8 放入鸡肉丁、冬笋丁、马蹄丁、菠菜梗略炒。



9 烹入调好的芡汁翻炒均匀，淋入熟鸡油，出锅装盘即成。



原料

鸡胸肉300克, 莴笋片100克, 蛋清1个。

调料

葱花、精盐、鸡精、胡椒粉、白糖、淀粉、酱油、香醋、绍酒、水淀粉、色拉油各适量。

008 莴笋炒鸡片

- ① 鸡胸肉剔去筋膜, 洗净, 切成薄片, 放入碗中, 加入少许绍酒、精盐、鸡蛋清、淀粉码味上浆。
- ② 锅中加油烧热, 放入鸡片滑熟, 再放入莴笋冲一下, 捞出沥油。
- ③ 原锅留底油烧热, 下入葱花炒香, 再放入鸡片和莴笋炒匀。
- ④ 然后加入精盐、胡椒粉、白糖、酱油、香醋调好口味。
- ⑤ 加入鸡精, 用水淀粉勾芡收汁, 出锅装盘即成。

原料

鸡胸肉200克, 鲜豌豆粒100克, 红樱桃2个。

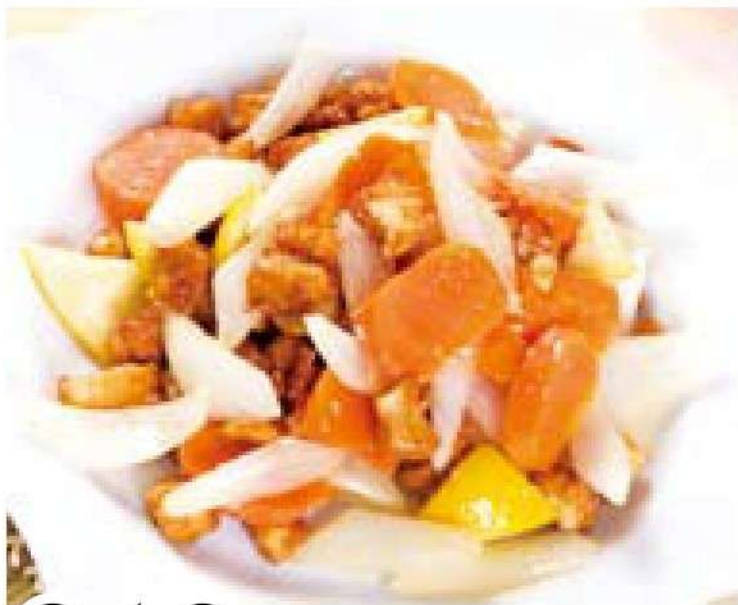
调料

精盐1小匙, 味精1/2小匙, 绍酒、水淀粉、鲜汤、鸡蛋清、色拉油各适量。



009 豌豆鸡丝汤

- ① 豌豆粒洗净, 用沸水焯烫一下, 捞出后用冷水浸凉。
- ② 鸡胸肉去筋膜, 洗净, 切成丝, 放入碗中, 加入鸡蛋清、少许精盐和水淀粉拌匀上浆, 再放入热油中滑散至变色, 捞出沥油。
- ③ 锅留油烧热, 下入葱、姜炒香, 加入绍酒、鲜汤烧沸, 拣除葱姜。
- ④ 再放入鸡肉丝和豌豆粒, 用旺火烧沸, 加入精盐、味精调味。
- ⑤ 然后用水淀粉勾芡, 出锅盛入碗中, 放上红樱桃点缀即可。



010 柠檬鸡球

原料

鸡腿肉300克, 柠檬1个, 洋葱、胡萝卜各25克。

调料

精盐、鸡精、白糖、绍酒、酱油、香油、高汤、色拉油各适量。



1 鸡腿肉洗净, 切成小块, 放入碗中。



2 加入少许绍酒和酱油调拌均匀, 腌渍20分钟。



3 柠檬洗净, 切开挤汁, 果皮切成大块。



4 胡萝卜去皮、洗净, 切成滚刀块; 洋葱洗净, 切成菱形片。



5 锅中加油烧至七成热, 下入鸡块炸至金黄色, 捞出沥油。



6 锅中留底油烧至六成热, 下入洋葱片煸炒至软。



7 再放入胡萝卜块和柠檬皮块快速翻炒均匀。



8 烹入绍酒, 加入精盐、白糖、酱油和高汤调好口味。



9 倒入鸡块炒匀, 加入鸡精, 淋入香油、柠檬汁炒匀即成。

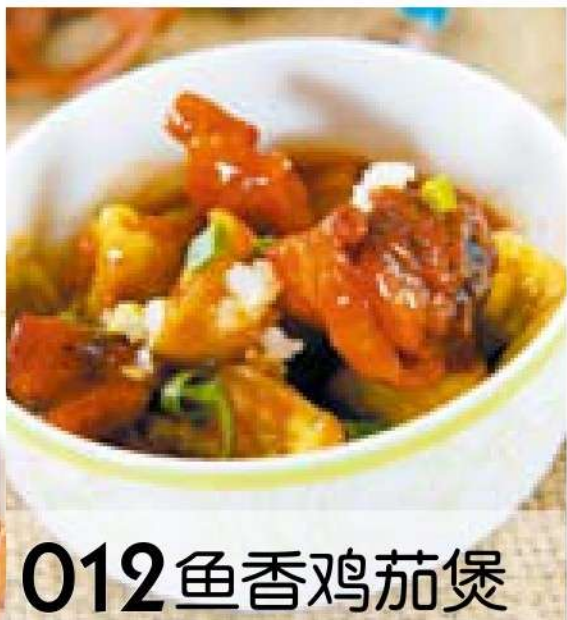
原料 鸡腿1只。

调料 料包1个(葱段25克, 姜块、小茴香各5克, 八角2粒, 陈皮、草果、香叶各3克, 肉蔻1克), 精盐、味精各1小匙, 白糖2小匙, 酱油2大匙, 老汤1000克。



011 酱鸡腿

- ① 锅置火上, 加入白糖及少许清水, 用小火熬至暗红色, 再加入500克清水烧沸, 出锅倒在容器内晾凉成糖色。
- ② 鸡腿去掉绒毛和杂质, 用清水浸泡并洗净, 捞出沥水。
- ③ 锅中加入清水烧沸, 放入鸡腿焯烫出血水, 捞出冲净。
- ④ 锅中添入老汤, 放入香料包烧沸, 加入糖色、酱油、精盐、味精煮沸成酱汁。
- ⑤ 放入鸡腿, 用小火酱煮约15分钟至熟, 再关火焖15分钟, 捞出鸡腿晾凉, 剁成块即成。



012 鱼香鸡茄煲

原料 净鸡腿1只(约300克), 茄子块150克。

调料 葱花、姜末、蒜末各少许, 辣豆瓣酱1大匙, 白糖、米醋各1/2小匙, 淀粉、水淀粉各1小匙, 酱油、绍酒各2大匙, 色拉油适量。

- ① 将鸡腿洗净, 剁成小块, 放入碗中, 加入酱油、绍酒、淀粉腌渍10分钟。
- ② 锅中加油烧热, 放入鸡腿炸呈金黄色, 捞出沥油。
- ③ 待锅内油温升高, 再放入茄子块冲炸至软, 捞出茄子。
- ④ 原锅中留底油, 复置火上烧热, 爆香姜末、蒜末, 再放入鸡腿、茄子, 加入酱油、绍酒、辣豆瓣酱、白糖、米醋和适量清水烧沸, 再转小火烧焖约10分钟, 然后用水淀粉勾芡, 撒上葱花即可。



013 香酥鸡翅

原料

净鸡中翅600克, 鸡蛋2个, 面粉30克。

调料

精盐、小苏打各少许, 淀粉3大匙, 白醋1小匙, 绍酒、熟猪油各1大匙, 卤水1500克, 色拉油适量。



1 鸡蛋磕入碗中搅匀, 加入精盐、白醋和小苏打调拌均匀。



2 再加入面粉、淀粉和熟猪油调匀成脆皮糊。



3 鸡翅中去净绒毛, 洗净, 沥去水分, 加入绍酒调拌均匀。



4 放入沸水锅中焯烫约2分钟, 捞出沥干水分。



5 锅中加入卤水和清水烧沸, 撇去浮沫, 放入鸡翅中。



6 用小火煮约20分钟至熟, 离火后在原汁内浸泡入味, 捞出。



7 沥净水分, 放入脆皮糊内调拌均匀, 挂匀脆皮糊。



8 锅中加入色拉油烧至七成热, 逐一下入鸡翅中。



9 炸至呈金黄色时, 捞出沥油, 码放在盘内即可。



原料

鸡翅10只。

调料

葱段、姜片各10克，八角1粒，桂皮5克，精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，白糖、水淀粉各2小匙，红酒2大匙，鲜汤200克，色拉油1大匙。

014红酒凤翅

- ① 将鸡翅去净残毛，取鸡翅中，洗净，用刀在翅中内侧斜划两刀。
- ② 锅中加入清水烧沸，放入鸡翅中快速焯烫一下，捞出冲净。
- ③ 锅中加油烧热，下入葱段、姜片、八角、桂皮炒香，加入1大匙红酒、鲜汤烧沸，然后加入精盐、味精、白糖、胡椒粉煮成酱汁。
- ④ 放入鸡翅中，用小火酱烧至鸡翅酥烂脱骨时取出，装入盘中。
- ⑤ 锅中汤汁烧沸，用水淀粉勾芡，淋入明油，出锅浇在鸡翅上即可。

原料

鸡中翅400克，糯米100克，鲜粽叶12片。

调料

葱段、姜片各10克，精盐1/2小匙，啤酒100克，番茄沙司1大匙，蚝油、浓缩鸡汁、白糖各1小匙，色拉油600克(约耗50克)。



015粽香糯米翅

- ① 糯米洗净，用清水浸泡8小时；粽叶洗净，用沸水略焯，捞出晾凉。
- ② 鸡翅中洗净，刮上“兰草花刀”，放入碗中，加上精盐、绍酒、啤酒腌渍入味，放入热油锅中炸至金黄，捞出沥油。
- ③ 锅留底油烧热，下入葱、姜炒香，再放入番茄沙司、白糖、清水、蚝油、浓缩鸡汁、鸡翅中烧沸，转小火烧熟，取出鸡翅。
- ④ 粽叶上铺一层糯米，放上鸡翅，卷成卷后扎紧，上屉蒸熟即成。



016 五香凤爪

原料

鸡爪800克，油菜心100克。

调料

葱段、姜片、蒜片、精盐、味精、胡椒粉各少许，五香粉、香油各1小匙，白醋2小匙，白糖、酱油、绍酒各1大匙，色拉油适量。



1 油菜心择洗干净，剖上十字花刀，用热油炒熟，捞入盘中。



2 鸡爪撕去黄皮，剁去爪尖，放入清水中浸泡、洗净，捞出。



3 放入盆中，加入少许酱油、绍酒腌渍10分钟，捞出沥干。



4 锅中加油烧至八成热，下入鸡爪炸至色泽红亮，捞出。



5 放入冷水中浸泡并洗去油脂，捞出后擦净表面水分。



6 锅中加油烧热，下入葱段、姜片、蒜片炒香，烹入绍酒。



7 加清水、酱油、白醋、五香粉、精盐、味精、胡椒粉、白糖。



8 放入鸡爪烧沸，转小火酱至鸡爪酥烂入味，再转旺火收汁。



9 淋入香油，出锅放在用油菜心垫底的大盘内即成。

原料 鸡爪500克，葱段25克，姜块15克。

调料 陈皮、八角、花椒粉、蚝油、精盐、鸡精、老抽、白糖、绍酒、胡椒粉、清汤、香油、色拉油各适量。



017 蚝油凤爪

- ① 鸡爪洗涤整理干净，捞入碗中，加入老抽拌匀上色，晾干。
- ② 锅中加油烧热，放入鸡爪炸至金红，捞出鸡爪，放入清水中浸泡1小时，捞出沥干。
- ③ 将鸡爪放入碗中，先加入葱段、姜块、白糖、鸡精、绍酒拌匀，再加入老抽、清汤、八角、陈皮、花椒粉，入蒸锅用旺火蒸熟，取出。
- ④ 锅中滗入蒸鸡爪的汤汁，放入少许绍酒、清汤、蚝油烧沸。
- ⑤ 放入鸡爪、胡椒粉，用小火酱焖几分钟，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



018 凤爪炖响螺

原料 凤爪100克，响螺片250克，红枣20克，枸杞子10克，当归、黄芪、太子参各少许。

调料 精盐、味精、鸡精各1/2小匙，绍酒1小匙，鲜汤1000克，猪油4小匙。

- ① 当归、黄芪用清水泡软，捞出后切成小片。
- ② 凤爪去爪尖，剥去黄膜，洗净，捞出沥干，剁成块，用沸水略焯，捞出用冷水过凉。
- ③ 锅置火上，加入清水和少许绍酒烧沸，放入响螺片焯煮片刻，捞出沥水。
- ④ 炒锅置火上，注入鲜汤，放入响螺肉片、凤爪、红枣、枸杞子、当归、黄芪、太子参。
- ⑤ 用旺火烧沸，再加入精盐、绍酒、味精、鸡精和猪油，然后转小火炖至响螺肉片酥软，起锅装入汤碗中即成。



019炒鸡件

原料

鸡肝250克, 鸡胗、鸡心各200克, 青、红椒各50克, 蒜苗、泡椒、野山椒各20克。

调料

葱花、姜丝、蒜片、精盐、白糖、水淀粉各少许, 味精2小匙, 鸡精1/2大匙, 绍酒1大匙, 色拉油500克(约耗50克)。



1 鸡肝、鸡胗、鸡心放入清水中浸泡以去除血水。



2 捞出各种鸡杂, 沥净水分, 均切成小片。



3 蒜苗洗净, 切小段; 青椒、红椒去蒂、去子, 洗净、切块。



4 野山椒、泡椒分别去蒂、洗净, 大的切成两半。



5 锅中加入色拉油烧热, 下入鸡肝、鸡胗、鸡心滑熟, 捞出。



6 锅留底油烧热, 下入泡椒、野山椒、葱花、姜丝、蒜片炒香。



7 再放入鸡肝、鸡胗和鸡心片翻炒均匀, 烹入绍酒。



8 放入青、红椒块炒熟, 加入精盐、味精、鸡精、白糖调味。



9 用水淀粉勾薄芡, 撒上蒜苗段炒匀, 即可出锅装盘。