



主编 聂阳
编著 沈健
卢彬



禽蛋 营养高

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

目录

图书在版编目(CIP)数据

禽蛋营养高/聂阳等编著;谈学和摄. —福州:
福建科学技术出版社, 2006.1

(快乐厨艺)

ISBN 7-5335-2754-2

I. 禽... II. ①聂... ②谈... III. 禽蛋—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143386号

书 名 禽蛋营养高

快乐厨艺

主 编 聂 阳

编 著 沈 健 卢 彬

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 3

字 数 50千字

版 次 2006年1月第1版

印 次 2006年1月第1次印刷

印 数 1-4500

书 号 ISBN 7-5335-2754-2

定 价 16.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

◆ 鸡与鸡蛋

双味鸡柳	4
长生鸡	5
银芽鸡丝	6
豆酥鸡	7
锦绣鸡丝	8
一品蛋饺	9
OK凤足	10
莲蓬芙蓉	11
脆熘鸡排	13
脆皮鸡条	14
双果鸡丸	15
柠檬软煎鸡	16
豉油鸡	17
象牙鸡卷	18
香油鸡	19
玉米炖乌鸡.....	20
四脆拌鸡丝	21
叫化仔鸡	23



麻花山鸡片	24
菜香鸡明骨	25
豆苗山鸡片	26
参杞龟凤	27
蜜汁炸鸡	28
鸡茸酥条	29
双色鸡排	30

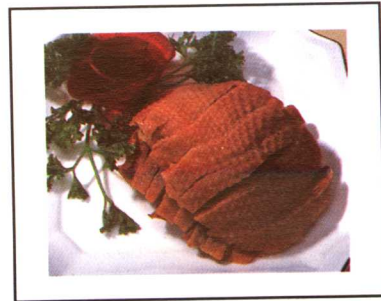
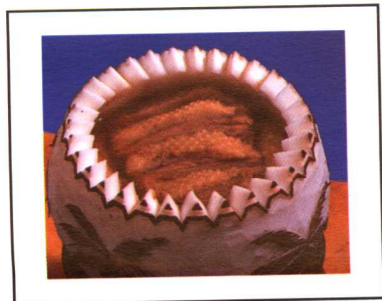
◆ 鸭与鸭蛋

椰蓉鸭黄	33
桂花盐水鸭	34
富贵石榴鸭	35
鲜带鸭黄酥	36
夹饼京葱酱鸭	37
五香扒鸭	38
酸辣鸭脯	39
椰盅鸭	40
蜜汁酱鸭	41
卤水胗片	42
八宝葫芦鸭	43
宫保鸭丁	44
富贵吉利鸭	45
三套鸭	46

三鲜鸭卷	47
沙律脆皮鸭	48
麻辣鸭掌	49
南瓜蒸腊鸭	50
岭南姜母鸭	51
川味南乳鸭	52

◆ 鹅与其他

家乡卤鹅	54
飘香麻辣仔鹅	55
香酥鹅排	57
秘制烧鹅	58
盐水鹅	59
鲍汁鹅掌	60
水煮鹅肠	61
蛋白熘鹌脯	63
黄豆焖鹅掌	64
土家烧老鹅	65
鲜果滑鹅肠	66
风鹅蛤蜊煲	67
酱香鹅头	68
锅仔香辣鹅	69
咸鹅冬瓜球	70



快

乐

厨

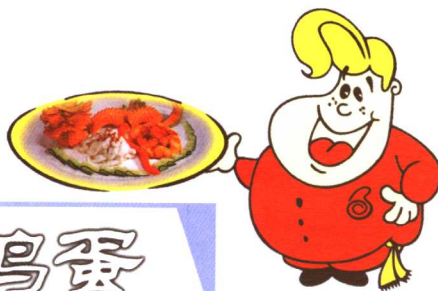
艺

主编 聂阳
编著 沈健 卢彬



禽蛋营养高

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



鸡与鸡蛋



选购及用途

选购活鸡，应选那些羽毛光滑，鸡体丰满，鸡冠与面部均鲜红，眼睛有神，提翅时双腿蹬动有力，提脚时两翅扑腾有力，公鸡有勾头回颈现象的为健康鸡。若是病鸡则双眼无神，脖子发硬而头颈不灵活，冠呈暗红或紫色，翅下垂，肛口有粘粪和倒毛。老鸡皮发红而胸骨硬，爪趾较长成勾形，羽管硬。老母鸡油厚而腹圆，羽不贴身。当年鸡胸骨尖子稍软，后趾平，羽毛紧密，羽管软。

整鸡：仔鸡多用于炸、烤；成年鸡多用于扒、烧、煮、煨；老鸡多用于炖、焖。由于鸡肉含有大量鲜味物质，具有浓郁的鲜香味，是制汤最理想的原料之一。

鸡脯肉：持水性好，肉质细嫩、香鲜，最宜批片、切丝，用于炒、熘等菜肴，也可剁茸，适于多种味型的烹饪。

鸡腿：结缔组织偏多，最宜整只炸、烤，肉味香美；亦可斩块炖、焖、煮、烧，还可切丁、条，用于炒、爆、烹等菜肴。

鸡翅：又名凤翅，可整形带骨或斩块烧、煮、煨、炖。

鸡爪：又名凤爪，最宜烧、煮、卤、酱，也可煮熟拆骨后用于凉拌，

爽脆可口。

鸡蛋应取鲜品，鉴别鲜蛋质量的方法，有感官鉴定、理化鉴定和微生物检验法。新鲜鸡蛋的蛋壳比较毛糙，附有一层霜状粉末，色泽鲜明，掂在手上有沉重感。如蛋壳表面粉霜脱落，光滑油亮或发灰即为陈蛋。陈蛋气室增大，空头部分多，比重下降，掂在手中无沉重感。从内部看，打开蛋壳后，蛋清变稀，蛋黄平坦乃至散黄，均不新鲜。

鸡蛋：可整食，也可将蛋清和蛋黄分开使用，常作为上浆的主要原料。

此外，鸡的胗、肝、心、肠等又称鸡杂，经加工后也是较好的烹饪原料。



加工及烹调

鸡的初加工在宰杀、放血、褪毛、去脏后，根据菜品用途可施以不同的刀工处理。去脏可取背开、胸开、腹开或腋开法。整用多采用腹开去脏；分用则须分档取用。脯肉应用最多，可以刀工处理成块、条、片、丝、丁、米、茸、泥。做成茸、泥又可再加工成丸、饼等，或用做馅料。

蛋在菜品的加工烹调中，可以整用，也可将蛋清、蛋黄分开用；可以生用，也可熟用，或生熟混和用；可以做主料单独成菜，也可做配料、调料用。蛋可用的烹调方法，除煎、炸、炒、煮外，还有摊、涨等方法。



贮存及保鲜

经加工好的鸡若当天用，可放入冰箱低温保鲜；若短时间内不用，宜采用速冻保鲜。

鸡蛋长期贮存要用专用设备，短期暂存可采用冰箱冷藏法。



原料:

鸡脯肉400克, 火腿末10克, 鸡蛋清50克, 鸡蛋黄30克, 番茄沙司30克, 白糖20克, 干淀粉20克, 精盐3克, 味精1克, 绍酒20克, 湿淀粉20克, 植物油60克。

制法:

1. 鸡脯肉批成薄片, 取一半加精盐、鸡蛋清、干淀粉上浆; 另一半加精盐、鸡蛋黄、干淀粉上浆, 分别投入四成热油锅滑油至熟, 捞起沥油。
2. 锅留底油, 倒入蛋清鸡脯肉片, 加精盐、味精、绍酒、湿淀粉炒成咸鲜味型, 撒上火腿末起锅装盘; 蛋黄鸡脯肉片加番茄沙司、白糖、绍酒炒成酸甜味型, 起锅装盘即成。

双味鸡柳

鸡与鸡蛋

小窍门

鸡脯肉片滑油掌握在刚断生即可。

功效与禁忌

鸡肉含有丰富的蛋白质, 脂肪多为不饱和脂肪酸, 尤其适宜老年人、体质虚弱者、患有心血管疾病的人食用。

长生鸡

鸡与鸡蛋



小窍门

本菜要烧至酥烂脱骨，但又不失其形为佳。

功效与禁忌

常食鸡肉，对于体虚食少、产后乳少、营养不良等人均有较好的康复与保健作用。

原料：

光母鸡1只(约1500克)，土豆块300克，葱、姜各10克，青椒片50克，胡萝卜块100克，绍酒20克，老抽40克，冰糖70克，香叶5克。

制法：

光母鸡剁块后放入高压锅，加清水、香叶、葱、姜、绍酒，加盖烧约20分钟；沙锅上火，倒入鸡块及原汤，放入土豆块、胡萝卜块、青椒片、老抽、冰糖，烧约20分钟后转大火收稠汤汁即成。





银芽鸡丝

鸡与鸡蛋



小窍门

鸡脯肉煮熟后浸入水中，待冷却后撕丝，口感滋润。



功效与禁忌

绿豆芽和鸡肉一起烹调，具有清热解毒、利水消肿的功效，对血压、血脂较高者有一定食疗作用。

原料：

鸡脯肉200克，绿豆芽100克，青椒丝10克，红椒丝10克，精盐3克，味精1克，绍酒20克，葱、姜各10克，芝麻油20克。

制法：

1. 鸡脯肉加水、葱、姜、绍酒煮熟；绿豆芽掐去两头与青椒丝、红椒丝分别下锅焯熟。
2. 鸡脯肉撕成丝，与绿豆芽、青椒丝、红椒丝一起放入碗中，加精盐、味精、芝麻油拌匀即成。

豆酥鸡

鸡与鸡蛋



原料:

仔母鸡600克, 黄豆300克, 葱、姜各10克, 香叶5克, 精盐10克, 味精2克, 丁香5克, 绍酒20克, 红辣椒10克。

制法:

黄豆浸泡12小时; 锅置火上, 倒入清水、葱、姜烧沸, 放入仔母鸡、黄豆、香叶、精盐、丁香、红辣椒、绍酒, 小火焖至黄豆与仔母鸡酥烂, 加味精起锅, 待凉, 捞出鸡, 剁成块与黄豆一起装盘。

小窍门

黄豆须长时间浸泡才能煮入味。

功效与禁忌

仔母鸡富含蛋白质、脂肪及微量元素, 最适宜秋冬季食补。





原料:

鸡脯肉茸150克, 鸡蛋清500克, 红椒丝10克, 药芹丝30克, 精盐3克, 味精1克, 湿淀粉15克, 植物油50克。

制法:

1. 鸡脯肉茸加精盐搅上劲; 鸡蛋清打成发蛋, 分三次倒入鸡脯肉茸中搅匀, 挤成丝状下入二成热油锅中养熟, 捞出沥油。
2. 锅留底油复上火, 倒入红椒丝、药芹丝略煸, 加精盐、味精、鸡丝炒匀, 湿淀粉勾芡出锅即成。



锦绣鸡丝

鸡与鸡蛋

小窍门

鸡茸挤入锅中养制时, 油温不能超过100℃。



功效与宜忌

本菜适宜所有人群食用, 是高蛋白低脂肪的理想食品。



一品蛋饺

鸡与鸡蛋



小窍门

本菜宜小火加热，使汤汁沸而不腾，令味汁醇厚。



功效与禁忌

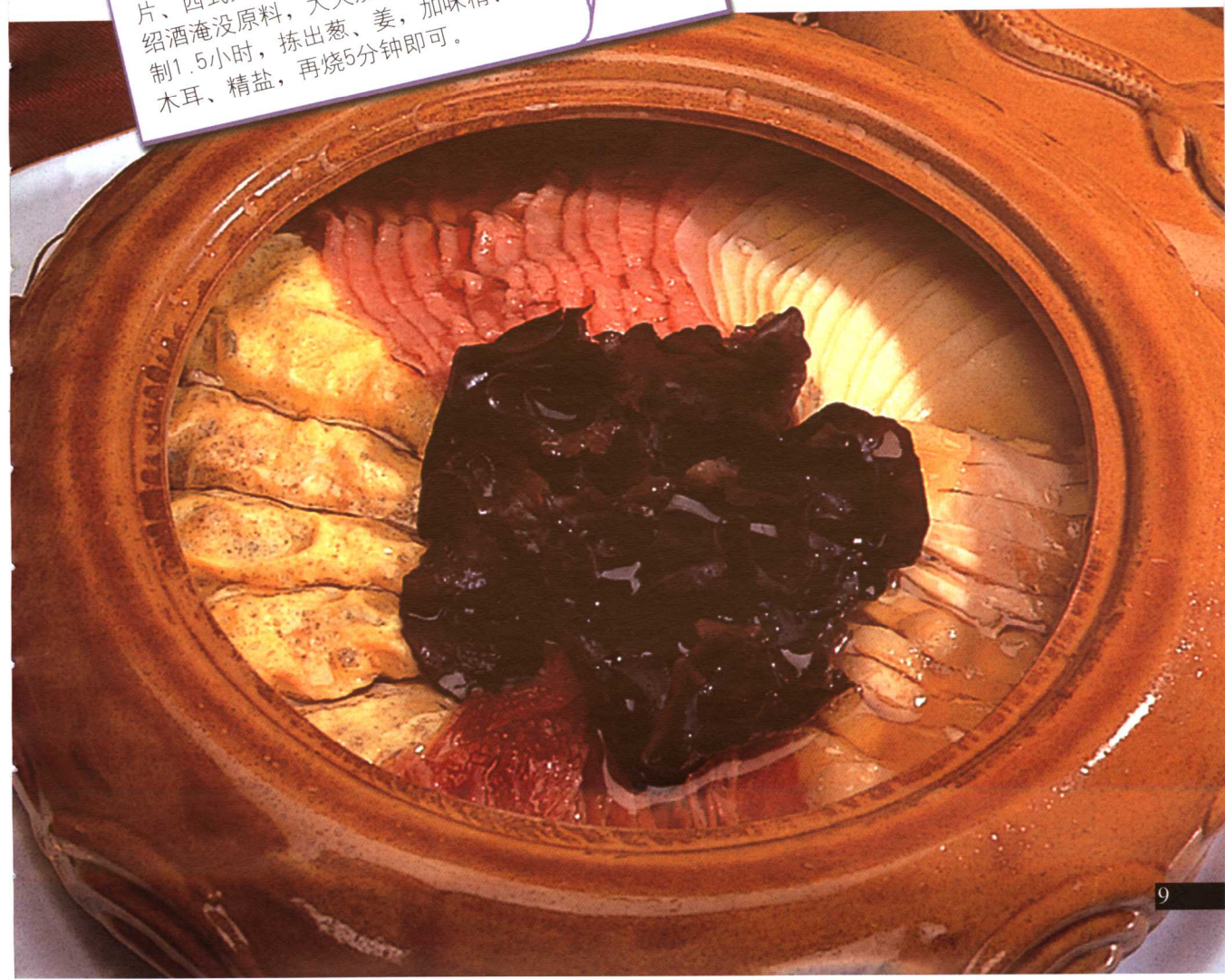
本菜经充分加热，各种营养成分水解于汤中，极易被人体吸收。

原料：

鸡块200克，蛋饺250克，笋片150克，火腿片100克，西式火腿片150克，水发木耳50克，葱、姜各10克，味精2克，绍酒15克，精盐3克。

制法：

沙锅中摆入鸡块、蛋饺、笋片、火腿片、西式火腿片，加葱、姜、清水、绍酒淹没原料，大火烧沸后转小火焖制1.5小时，拣出葱、姜，加味精、水发木耳、精盐，再烧5分钟即可。





原料:

鸡爪350克, OK汁40克, 精盐2克, 绵白糖10克, 味精1克, 绍酒15克, 葱、姜各10克, 生菜20克, 植物油500克(实耗50克)。

制法:

生菜焯水装盘底; 锅置火上, 倒入植物油烧至七成热, 下入鸡爪炸至金黄色, 捞起沥油; 锅留底油复上火, 倒入葱、姜、OK汁、水、精盐、绵白糖、绍酒、鸡爪大火烧沸, 转小火焖约1小时, 再转大火收汁, 加味精后出锅即成。



OK 凤足

鸡与鸡蛋



小窍门

鸡爪宜选体积肥大的。



功效与宜忌

鸡爪营养高于鸡肉, 具有补中益气、补虚健胃、活血舒筋、补精填髓等功效, 对病后或产后虚弱、气血亏虚有极好的食疗效果, 但阴虚内热及肿瘤患者要慎食。



莲蓬芙蓉

鸡与鸡蛋

小窍门

小碟中先抹油再抹鸡茸糊，以防蒸熟后粘盘。

功效与禁忌

本菜口感细腻，人体极易吸收，最宜中老年人食用。

原料：

鸡脯茸200克，青豆50克，鸡蛋清200克，鸡蛋黄100克，精盐5克，植物油70克。

制法：

1. 鸡脯茸加精盐搅上劲，取一半加鸡蛋清搅拌成白色鸡茸糊；另一半加鸡蛋黄搅拌成黄色鸡茸糊。

2. 锅置火上，倒入植物油烧至二成热，白色鸡茸糊挤成柳叶片下锅养熟，装盘；黄色鸡茸糊抹在小碟中，镶上青豆成“莲蓬”，蒸熟后围在盘边即成。





脆耀鸡排

鸡与鸡蛋

小窍门

煸炒泡椒末宜小火慢慢加热,直至吐出红油,闻到香味方可。

功效与禁忌

鸡脯肉营养较全面,对广大人群均有很好的保健作用。

原料:

鸡脯肉片200克,干淀粉150克,面粉50克,绍酒10克,精盐3克,湿淀粉15克,泡椒末10克,酸梅酱30克,植物油1000克(实耗50克)。

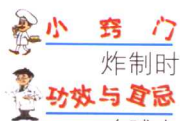
制法:

1. 鸡脯肉片略拍,加绍酒、精盐腌入味;干淀粉、面粉加水调成糊。
2. 锅置火上,倒入植物油烧至七成热,鸡脯肉片拖入面糊,入油锅炸至酥脆捞出;锅留底油复上火,倒入泡椒末煸出红油,加酸梅酱,湿淀粉勾芡,放入鸡排颠翻均匀后出锅装盘。



脆皮鸡条

鸡与鸡蛋



小窍门

炸制时油温不宜太高，以防脆皮破裂。

功效与食忌

鸡脯肉经挂糊油炸后更加滋润，虚劳羸瘦、食少无欲者常食有一定食疗效果。

原料：

鸡脯肉250克，精盐3克，绍酒10克，葱、姜各5克，面粉500克，淀粉20克，泡打粉5克，植物油1000克(实耗50克)，椒盐1小碟。

制法：

1. 鸡脯肉切成条，加绍酒、精盐、葱、姜腌渍10分钟；面粉、泡打粉、淀粉加水调成脆皮糊。
2. 锅置火上，倒入植物油烧至六成热，鸡条拖入脆皮糊下锅炸至金黄色，装盘即成，随上椒盐味碟蘸食。