



巧做家常菜系列

主编 孙润田

巧



叶国庆 编著

吃

鸡



中原农民出版社

前 言

俗话说：“民以食为天。”吃，是生命活动的必要条件，但是怎么个吃法，就大有讲究了。

吃是很平常又很不平常的事，还有什么比家庭一日三餐更普通又更让人操心呢？

当您翻开这套《巧做家庭菜系列丛书》，就会感到它是您最方便的助手，也是您的家庭不可缺少的参谋。

这套书分五册，它们是《巧吃鸡》、《巧吃豆腐》、《巧吃蛋奶》、《巧吃鱼》和《巧吃海鲜》。前三册按烹调技法分类，后两册按原料分类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

烹调法包括用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往是一般家庭所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测高深，不知从何下手。本书的编写，正是为适应这一需要而设计，内容力求做到深入浅出，通俗易懂，只要熟读领会，便可照本操作，得到满意的效果。

本书在选择菜肴上，兼顾了南北东西不同流派、不同风味的比例，倘能注意到此，则家庭之中未尝不可制作出各流派、各地方的特色风味。这于自家品尝或逢年过节、喜庆婚宴、亲



朋小聚、生日祝贺必定有所助益。

编撰本套丛书者，都是多年从事餐饮业的烹调师和从事烹饪教学的讲师，他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，愿家家共享祖国烹饪艺术之成果，品味祖国肴馔之风味，领略祖国饮食文化之乐趣。

本套丛书如果能使您获得一些有关美食的知识，从而增加生活的情趣，给您的家庭增添些温馨，我们也和您一样的高兴。

祝您成功！

孙润田

2000年8月10日



鸡的基本知识

鸡,在肉类中素以味道鲜美著称,尤其我国鸡肉的味道更是饮誉中外,有口皆碑,目前还没有哪个国家的鸡肉可与之媲美。此外,鸡肉之所以受到人们喜爱,是因为它全身都是宝,如鸡头、脖、翅、胸、脊、脯、里脊、大腿、尾、爪、血,还有内脏,如脑、舌、胗、心、肺、肠、膝、肾等等,均可以运用不同的技法,烹制出各种味道不尽相同的佳肴。据分析,鸡肉里面的蛋白质含量高达 30.2%,比猪肉、羊肉、鸭肉、鹅肉里边的蛋白质高 1/3 或 1 倍以上,比蛋白质含量较高的牛肉也多 3.3%。而脂肪含量只有 1.2%,比各种畜禽肉低的多。随着城乡人民生活水平的日益提高,人们对于肉类中含高蛋白、低胆固醇的禽类,尤其鸡肉类菜肴的需求,显得越来越迫切了。同时科学研究也表明适当多吃些鸡肉,不仅能增进人体健康,还能控制人体发胖。

另外,由于鸡肉的营养价值高,产妇、老年人、体弱多病和病后恢复期的人,都习惯炖老母鸡补养是有一定道理的。无论中、西医,都认为鸡对于人类的贡献还在于能够当作药物,被民间称之为“济世的良药”。祖国医学认为,鸡的全身都可入药,如鸡肉、肝、心、肾、脑、血、油等,对某些疾病均有一定疗效。鸡肉,有益五脏、补虚损、强筋骨、活血脉、健脾胃、调月经、止白带之功效。鸡肝,有补肝、益肾、止血、补血、安胎、治

夜盲的作用。鸡心,有补心、镇静之功效。鸡肾,对于头晕眼花,咽干盗汗者有辅助治疗的作用。鸡脑,可补脑益心,可治小儿惊痫、多梦易惊。鸡油可治头秃脱发。鸡血,有补血、养血安神的作用;此外,鸡血对哮喘、支气管炎、功能性子宫出血、慢性肝炎、溃疡病有一定的疗效。特别是鸡胃里的“鸡内金”,又称鸡肫皮,是常用之中药,它具有极好的消食化积作用。据现代医学研究认为,鸡内金含有大量的胃消化酶,对于食欲不振、消化不良、宿食停滞,小儿食积、胸胀、口疮、肿毒、遗精、月经不调等症,具有良好的治疗效果。另外,美国医生最新发现,鸡汤在医疗上有奇效,当人们因血压低而无精打彩、精神抑郁时,喝鸡汤能缓解病情,促进人体内肾上腺素的分泌,而这种荷尔蒙能提高人体的工作效率,使疲倦感和坏情绪云消雾散,一扫而光。早餐时喝鸡汤较佳。鸡汤还能抑制喉头和呼吸道的炎症,治疗感冒和咳嗽。此外,喝鸡汤还可起到减肥的作用,因鸡汤能减轻人的饥饿感,从而使入减少进食。

鸡 杂

鸡杂包括鸡血、鸡冠、鸡头、鸡脑、鸡舌、鸡膝子、鸡内金、鸡葫芦、鸡脖子、鸡翅、鸡爪、鸡尾、鸡心、鸡肺、鸡胗、鸡肝、鸡肠、鸡腰子等。鸡杂的特点有三:第一,营养成分高,而且每一种原料都有其独特的气味,与鸡肉所含的成分对比,多数超过鸡肉,如鸡肝,其营养成分除蛋白质少于鸡肉 22% 外,脂肪、热量、钙、磷质、甲、乙、丙种维生素都高于鸡肉 1 倍甚至几十倍;鸡肺含的蛋白质、热量、尼克酸亦为鸡肉望尘莫及。第二,原料制做过程简单。一般用水洗净即可利用。烹制方法用

炸、炒、爆、溜均可。第三,调配料简单。一般采用的调配料是油、盐、酱、醋和蔬菜,很少用肉做配料,糖也很少用,与其他原料制菜相比更为经济。因此,在家庭中使用鸡杂类原料制做菜肴,最为适宜。

鸡杂的用法

鸡 天 花

鸡天花即鸡冠子,又名鸡顶。鸡宰杀后,首先把鸡冠子上薄皮扯去,洗净割下,即可烹制多种菜肴。可煎、蒸、熘、爆、烧、拌等。

鸡 头

鸡头可做卤、酱等凉菜或煮汤用。

鸡 脑

活鸡宰杀后,把鸡头剁下或随鸡褪去毛洗净,煮熟后用刀劈开脑骨,用力不要过大,即能将鸡脑完整取出作菜。宜制做白烧和汤菜等菜肴。可炸、熏、溜、烧、煨。

鸡 舌

鸡子宰杀后,洗净,随鸡头煮熟,再取出鸡舌做菜用。可炸、烩、煎、氽等。

鸡 脖 子

鸡脖子又称鸡颈,此部位皮多骨头碎,肉较少,适用于烧、炖、焖、煮等鸡块的热衬辅料或制清汤。

鸡 翅

鸡翅又名翅膀、鸡膀、凤翅、凤翼、大转弯等。此部位有皮有肉,骨头细小而少。宜做烧、炸、卤、焖、炖等凉、热菜肴。

鸡 胸

此部位因皮肉少,骨较多,只宜做烧、炖、焖等鸡块的辅料,不适合做主料用。

鸡 脊

鸡脊又称脊背、栗子肉等。此部位位于背部腰间,肉质细嫩,数量少,适合做鸡丁。可爆、炒。

鸡 脯

鸡脯又叫胸脯、肚膛,此部位质嫩肉且厚,用途广泛,可常用来做的有丁、片、条、丝、茸等形状。适合用炸、熘、爆、炒、氽以及其他烹调方法和花色菜肴。

里 脊

里脊又名鸡签子、荔枝肉、鸡芽子等,此部位在鸡前侧紧贴胸骨的地方,形似象牙状,内有长筋1条,因其肌纤维短而斜,肉质最嫩,又宜切片、丁,剁成茸,而不适合切丝用。

大 腿

鸡大腿又叫扇面肉。只宜做成丁、条、块、球等形状,不宜切片和丝。适用于炸、炒、烧、熘等菜肴品种。

小 腿

鸡小腿又称鸡腿。此部位肉老筋多,只宜用于整个用或者做成丁、块、条。适合做炸、炖、烧等菜肴。

鸡 尾

鸡尾又名凤尾。俗称为三尖之一。用时除掉尾脂(鸡臊子),宜做炸、炒、烧、炖等多种冷、热菜肴。

鸡 爪

鸡爪又称凤爪、鸡脚。适于做成酱、卤、蒸、炖、烧等冷、热菜肴或煮汤用。

鸡 膝 子

鸡子宰杀后,将鸡膝完整取出,轻轻把内食倒出,再翻过来,用清水冲洗几次便可使用。可煨。

鸡 肠

鸡肠(俗名花肠)又称蛋包,只母鸡才有,把鸡宰杀后,将花肠挑开,用清水洗净后做菜。可煨、爆、炸、蒸等。

鸡 内 金

鸡内金系鸡胃中的内壁(即一层黄皮)。鸡宰杀后,用刀把胃割开扯下洗净、晒干、焙焦研面,即可做菜。可煨。

鸡 肺

将鸡肺洗净,用白水泡2小时,每小时换一次水,捞出挤

干,放入汤锅煮熟,即可做菜。可炒、炸、卤等。

鸡 血

杀鸡前,备一个碗,放入占鸡血 1/3 的冷水,水内放入少许精盐(每只鸡血约放精盐 15 克),将血流入水中,搅拌起来,用漏勺将血沫撇出,待鸡血凝固后用刀划成条快,再放入八成开的水内煮,沸后,用微火煮约 15 分钟。存放在冷水内,做菜时随用随取即可。可炒、熘、烩、氽、炆等。

鸡 肝

鸡肝位于鸡腹内与胆囊相连处,取用时要摘去附着的胆囊,再将肝洗净即可使用。可炒、卤、炆、煎、拌。

鸡 心

鸡心可用于爆、熘、卤、炒、糟、拌。

鸡 腰

鸡腰可烧、炸、拌、焖。

目 录

1

拌、炆、冻



香麻凉鸡	[3]
芥末鸡丝	[3]
水晶荷花鸡	[4]
糟鸡心	[5]
鱼香凤爪	[5]
水晶凤掌	[6]
醉鸡	[7]
虾油卤鸡	[8]
怪味鸡丝	[9]
酸辣鸡血杂	[10]
油辣童子鸡	[11]
爪鸡皮冻	[11]
糟鸡	[12]
辣油鸡丁	[13]
炆鸡丁豌豆	[14]

凉拌鸡杂	[15]
拌鸡丝粉皮	[15]
红油鸡	[16]
水晶鸡	[17]
棒棒鸡	[18]
椒麻鸡条	[18]
怪味鸡丁	[19]
熏凤顶	[20]
鸡香肠	[21]
卤鸡肺	[21]
凉拌鸡尖	[22]
拌凤花	[22]
凉拌三丝	[23]

2

炒



- 炒辣子鸡[27]
- 笋豆炒鸡丝[28]
- 五色豆腐[28]
- 炒桂花鸡[29]
- 酸辣鸡血豆腐[30]
- 炒红白豆腐[30]
- 小煎鸡米[31]
- 干煸鸡块[32]
- 荸荠鸡丁[33]
- 炒荔枝鸡[34]
- 茄汁鸡球[35]
- 炒鸡丝[36]
- 糟香鸡丁[37]
- 青椒鸡肠[38]
- 凤尾鸡丁[39]
- 炒生鸡丝[40]
- 炒番茄鸡丁[41]
- 炒胗肝[42]
- 青椒鸡丁[43]
- 炒鸡丝[43]
- 干炒花鸡丁[44]
- 番辣鸡丁[45]

- 熬炒鸡[46]
- 炒鸡仁[46]
- 炒鸡片[47]
- 栗子鸡[49]
- 攀龙附凤[50]
- 蛰头炒鸡丝[51]
- 葱香鸡[52]

3

蒸



- 清蒸仔鸡[57]
- 小人参扣鸡[58]
- 腐乳鸡[59]
- 竹荪芙蓉[60]
- 豉椒凤爪[61]
- 双鸡媲美[62]
- 汽锅鸡[63]
- 怪味鸡[64]
- 盐水鸡[64]
- 酒蒸鸡[65]
- 清蒸冬菇鸡[66]
- 荷叶蒸鸡[66]
- 清蒸冬瓜鸡[67]
- 一刻鸡[68]
- 清蒸西瓜鸡[69]

八宝布袋鸡	[70]
清汤玉带鸡	[71]
柠檬鸡块	[72]
花菇全鸡	[72]
腊味风鸡	[73]
花色蒸鸡	[74]
蒸鸡茸豆腐	[75]
家常汽锅鸡	[76]
金酱凤爪	[77]
草菇蒸鸡	[77]
三鲜扣碗	[78]
米粉鸡	[80]
蒸纸包鸡	[80]
三天乌骨鸡	[81]
珍珠鸡圆	[82]
绣球鸡	[83]
日月套三环	[84]
柴把鸡球	[85]
清蒸天花	[86]

+ 烧

 家常鸡块	[89]
 菠萝鸡块	[89]
双冬凤翅	[90]

双色鸡卷	[91]
烧青果鸡	[92]
风味鸡腿	[93]
荷花金鱼龙凤掌	[95]
红烧鸡块	[96]
多味鸡腿	[96]
烧鸡腰	[98]
翡翠鸡圆	[98]
雪淋鸡	[99]
鸡茸银耳	[100]
酱汁鸡块	[102]
陈皮鸡丁	[102]
煎烧鸡脯	[103]

5 炖

 乌鸡汤	[107]
 砂锅鸡	[107]
炖料香鸡	[109]
鲜美鸡豆花	[109]
肉桂炖鸡肝	[110]
当归炖鸡	[111]
枸杞炖鸡	[112]
天麻炖鸡	[113]
益养胎宝鸡	[114]

八宝鸡汤〔114〕
 参归炖鸡〔115〕
 十全大补汤〔116〕
 酒香鸡〔117〕
 冬瓜炖凤爪〔118〕
 五圆炖鸡〔118〕
 天麻炖鸡〔119〕
 清炖仔鸡〔120〕
 山药炖母鸡〔121〕
 山药炖雏鸡〔122〕
 香菇鸡块〔123〕
 什锦大补鸡〔124〕

6

炸



炸八块〔129〕
 锅烧鸡〔130〕
 油淋仔鸡〔131〕
 龙肝凤肠〔132〕
 炸鸡肺〔133〕
 炸凤凰顶〔133〕
 椰蓉蒲棒鸡〔134〕
 香糯脆皮鸡〔134〕
 黄油鸡卷〔136〕
 软炸鸡〔136〕

炸芝麻鸡肝〔137〕
 香酥凤翅〔138〕
 炸玻璃鸡腰〔139〕
 面包鸡排〔140〕
 炸菜包鸡〔141〕
 香酥椒麻鸡络〔141〕
 五香酥油鸡〔142〕
 炸鸡肉串〔143〕
 双丝鸡卷〔144〕
 干炸鸡〔145〕
 炸纸包鸡〔146〕
 炸芝麻鸡片〔146〕
 香酥鸡排〔148〕
 炸芦花鸡〔149〕
 香酥鸡腿〔150〕
 炸鸡排〔151〕
 清炸仔鸡〔152〕
 黄油炸鸡肉饼〔152〕
 吉林炸鸡〔153〕
 西式软炸鸡〔154〕
 油炸鸡块〔155〕
 赛鸡腿〔155〕
 炸白酥鸡〔156〕
 酿馅鸡卷〔157〕
 软炸鸡条〔158〕

7

煨

-  煨八宝鸡 [163]
 糟煨鸡腰 [164]
 金针花菇鸡 [165]
 松子鸡 [166]
 凤爪香菇 [167]
 平菇煨鸡 [168]

8

爆

-  冬笋爆鸡丝 [173]
 爆双脆 [173]
 爆丝瓜鸡球 [175]
 爆酱香鸡丁 [176]
 五香凤肝 [176]
 爆双丝 [177]
 爆鸡片 [178]

9

煨

-  油煨鸡块 [183]
 陈皮香辣鸡 [184]
 酱瓜鸡 [185]

- 干煸鸡块 [185]
 凤翅双吃 [186]
 煨虾子凤顶 [187]
 煨银丝凤顶 [188]

10

焖

-  栗子焖鸡块 [191]
 料子鸡 [192]
 椰奶咖喱鸡 [193]
 焖咖喱鸡 [194]
 家庭焖鸡 [194]
 虎头鸡 [195]
 香菇鸡 [196]
 麻辣凤翅 [197]
 七彩红焖鸡 [197]
 酒香凤翅 [198]

11

扒

-  葱扒油鸡 [203]
 香扒鸡 [203]
 酱汁扒鸡 [204]
 扒窝鸡 [205]
 扒鸡 [206]

12

烤

-  烤肉鸡串[211]
 炉焙鸡[211]
 荷香脆鸡[212]
 叉烧鸡[213]
 参杞滋补烤鸡.....[214]

13

煨

-  炸煨鸡[219]
 醋煨鸡丁[219]
 煨子姜鸡片[220]
 焦煨凤顶[221]
 糟煨三色[222]
 葡萄鸡[223]
 煨凤糕[224]

14

煎、贴、烹、熏

-  煎鸡饼[227]
 锅贴金钱鸡[228]
 炸烹鸡腿[229]

- 烹仔鸡[229]
 煎鸡顶卷[230]
 香熏鸡[231]

15

余、煮、烩

-  吉余发财汤[235]
 三鲜鸡汤[236]
 烩凤条[236]
 银汤烩凤顶[237]
 盐水胗肝[238]
 荸荠鸡肉圆[238]
 凤衣鲜蘑[239]
 蘑菇烩鸡柳[240]
 竹荪鸡腰[241]
 吉巧羹[242]
 乌鸡白凤汤[243]
 酸辣鸡血[244]
 炆鸡腰[245]
 枸杞鸡圆[246]
 炆生鸡丝[247]
 荷花凤翅[248]
 鸡茸鲜蘑[249]
 酸辣鸡血[250]
 熏鸡丝烩腐皮[251]

清汤鸡圆	[251]	翡翠白玉羹	[255]
白沾鸡	[252]	烩什锦	[256]
荷花莲蓬鸡	[253]	酸辣汤	[257]
紫菜莲蓬鸡	[254]	余凤阳糕	[257]
白黄鸡奶汁	[255]		

鸡 类

拌炆冻

拌是用调味料直接同切配好的生、熟原料调制成菜的方法。具有口感鲜嫩、清利爽口的特点。

炆是把原料经处理后，再经焯水或过油，用一些具有较强挥发性物质的调味品，快速抄拌均匀，使味炆入主料内部而成菜的烹调技法。

冻是利用胶质冷却凝固的原理，在制作过程中利用胶质原料或胶质添加料的特性，同主料搭配制成食品的成菜方法。具有晶莹透亮，质地嫩软滑韧、清利适口的特点。