

滋补

- 禽肉菜 营养全
- 好吃 易做 不难

禽肉菜

吴杰 主编

76种

禽肉菜任你选

金盾家庭烹饪书系



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

金盾家庭烹饪书系

滋补禽肉菜

主 编 吴 杰
编 著 吴昊天 郭玉华 夏 玲
连 霞 刘 捷 刘宏涛
李永江 李 松 李淑英
陆春江 马艳华 武淑芬
韩锡艳 宋美艳 雷 春
王 茹 王贵杰
摄 影 吴 杰 吴昊天



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做禽肉菜肴而编写。书中精选了能够满足家庭需要，且适合家庭制作的滋补禽肉菜76种，每菜四图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等作了具体的介绍，主要制作过程均配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，适宜广大家庭学习制作，也可供餐馆、酒店使用。还可供烹饪学校教学参考。



图书在版编目(CIP)数据

滋补禽肉菜 / 吴杰主编. — 北京: 金盾出版社, 2006. 6
(金盾家庭烹饪书系)

ISBN 7-5082-4075-8

I. 滋… II. 吴… III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050628号

金盾出版社出版, 总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55千字

2006年6月第1版第1次印刷

印数: 1—13000册 定价: 15.50元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定能很快入门。此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年4月



教您学做家常菜



杞枣炖乌鸡

原料 净乌鸡一只, 大枣100克, 枸杞子10克, 调料包(内装陈皮8克, 花椒2克, 八角4克, 葱段、姜片各15克)1个, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 鲜汤1500克。



肉烂汤鲜 香浓味醇

提示 乌鸡入汤锅后, 要先用大火烧开, 再改用小火炖制。

制作步骤

①净乌鸡整理成形, 下入沸水锅中用大火煮透捞出。锅内放鲜汤, 下入调料包、乌鸡, 料酒烧开, 炖30分钟, 拣出调料包不用。

②下入大枣、精盐烧开, 炖至鸡肉熟透。

③下入枸杞子烧开, 炖至鸡肉熟烂, 加味精, 出锅装碗即成。



一菜四图 / 一目了然 / 一看就懂 / 一学就会

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录



禽肉基本知识 / 1

红杞银耳蒸乌鸡 / 5

杞枣炖乌鸡 / 8

大枣木耳炖仔鸡 / 7

双宝乌鸡汤 / 8

龙凤烩 / 9

白斩鸡 / 10

红扒鸡 / 11

符离集烧鸡 / 12

松仁鸡 / 13

香菇扣鸡 / 14

草菇蒸鸡 / 15

新疆辣子鸡 / 16

栗子焖鸡 / 17

口蘑烧鸡块 / 18

黄焖鸡块 / 19

贵妃鸡 / 20

三杯鸡 / 21

虾仁鸡蓉酿豆腐 / 22

鸡蓉豆腐 / 23

红杞鸡肉肠 / 24

飘香凤翅 / 25

酥炸鸡排 / 26

汽锅鸡 / 27

乡村粉炖鸡块 / 28

双蔬炖鸡块 / 29

干菜扣腊鸡腿 / 30

酱汁鸡腿 / 31

酱鸡爪 / 32

川味鸡爪 / 33



双彩胗花 / 34

翡翠双花 / 35

香辣山珍炒鸡丝 / 36

鱼香鸡丝 / 37

鸡丝海蜇 / 38

棒棒鸡 / 39

蛋黄糕炒鸡丝 / 40

蟹柳鸡丝蕨菜 / 41

家常鸡丝 / 42



酱爆鸡丁 /43

虾仁鸡丁 /44

麻辣鸡丁 /45

宫保鸡丁 /46

腰果鸡丁 /47

翡翠三鲜 /48

西芹鸡柳 /49

虫草鸭子 /50

吉利堂烤鸭 /51

南京盐水鸭 /52

神仙鸭子 /53

嫩玉米穗炖鸭块 /54

鸭肉炖双蘑 /55

蛋皮鸭肉肠 /56



绿意豆泡鸭丸煲 /57

青椒炆鸭丝 /58

子萝鸭片 /59

芸豆烧鸭丁 /60

青椒鸭丁 /61

蚝香珍珠鸭 /62

香菇扣鸭 /63

白蘑烧鸭脯 /64

冬笋脯丝 /65

翡翠鸭脯 /66

铁锅煊大鹅 /67

飘香鹅块 /68

咖喱烧鹅块 /69

川味烧鹅 /70

兰花扣鹅肉 /71

吉利堂红扒鸽 /72

柱侯乳鸽 /73

烤鸽子 /74

翡翠鹌鹑蛋煲肉鸽 /75

烧鹌鹑 /76

香炸鹌鹑 /77

香酥鹌鹑 /78

莲枣鹌鹑煲 /79

沙锅兰花鹌鹑 /80





禽肉

基本知识

一、营养成分与功效

1. 鸡肉

鸡肉含多种维生素、多种无机盐，蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有增强体力，强身壮体的作用。祖国医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、补肾、强筋骨的功能，对畏寒怕冷、乏力疲劳、食少、产后乳少、贫血、遗精、尿频等均有较好的食疗保健作用。

2. 鸭肉

鸭肉含多种维生素，蛋白质含量高于猪、牛、羊肉，脂肪含量适中。中医认为，鸭肉有补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊解毒、消水肿的功能，对内热上火、虚弱、食少、大便干燥和水肿有很好的食疗效果；对盗汗、遗精、便秘、妇女月经少、尿少、阴虚失眠、疮毒、惊痛等症亦有改善作用。比吃猪、牛、羊肉可减少动脉粥样硬化，并有抗多种炎症作用。常食有益于心脏健康，对心血管病患者有利。



3. 鹅肉

鹅肉含多种无机盐和多种维生素，所含蛋白质属于完全蛋白质，含10多种氨基酸，是人体生长发育所必需的。祖国医学认为，鹅肉有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰等作用。据《本草纲目》记载：“鹅肉利五脏，解五脏热，止消渴。”古人云：“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽。”凡经常口渴、乏力、气短、食欲不振者常喝鹅汤，吃鹅肉，既可补充老年糖尿病患者的营养，又可控制病情发展，还可预防和治疗咳嗽病症。对治疗感冒和急性慢性气管炎有良效，还有解毒、抗癌等作用。

4. 鸽肉

鸽肉富含蛋白质、脂肪，多种人体必需的氨基酸，多种无机盐和多种维生素。其营养价值高于鸡、鸭、鹅等一般家禽。中医认为，鸽肉有滋阴壮阳、养血补气、清热解毒的功能，配以中药食用可益气、补脑、强筋、补肾，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退、毛发脱落、变白等有较好的补益治疗作用。常食鸽肉还可治疗阴囊湿疹、瘙痒、神经衰弱、慢性腰腿疼等症。鸽肝含胆素，可防止动脉硬化。

常食乳鸽，
可增强皮肤
弹性，使面
色红润。



5. 鹌鹑肉

俗话说：“要吃

飞禽，还数鹌鹑。”

鹌鹑肉是典型的高

蛋白（远高于其他肉类）、低脂肪、低胆固醇食物。多种维生素含量比鸡肉高1~3倍。鹌鹑可与人参相媲美，誉为“动物人参”。祖国医学认为，鹌鹑肉有补五脏、益气养血、温肾助阳、强筋壮骨、止泻痢、消痞积、养肝清肺、清热利湿、消水肿等功能，还具有健脑作用。



二、宜与忌

1. 鸡肉

宜食者 一般人都可以食用。尤其适合老年人、病后、产后体质虚弱、气血不足、营养不良者；崩中带下、月经不调及腰腿酸软者；脾虚滑泄、消渴久痢者；癌症病人常食乌鸡肉，可提高免疫功能，抑制肿瘤生长、发展、转移。

忌食者 感冒发热、咳嗽多痰、急性菌痢、肠炎初期患者；痛风、动脉硬化、冠心病和高血脂患者忌喝鸡汤。

2. 鸭肉

宜食者 一般人都可以食用。更适合体热、上火、食少、便秘和水肿者；心脏病患者、放疗、化疗后的癌症患者；营养不良、产后体虚水肿及慢性肾炎水肿者；糖尿病病人、肺结核患者；肝硬化腹水患者等。

忌食者 身体虚寒或受凉引起的不思饮食、胃脘痛、腹泻、腰痛、痛经以暂不食为宜。

3. 鹅肉

宜食者 一般人都可以食用。尤其适合津液不足、经常口渴、乏力、气短、食欲不振者；糖尿病、感冒、急慢性气管炎患者。

忌食者 胆囊炎、胆石症患者。

4. 鸽肉

宜食者 一般人都可以食用。更适合老年人、孕妇、儿童及体虚者；高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化症等患者；神经衰弱、记忆力衰退、妇女血虚闭经、男子不育、习惯性流产、孕妇胎漏等病症患者。鸽肉诸无所忌。

5. 鹌鹑肉

宜食者 一般人都可以食用。更适合老幼病弱、营养不良、体虚乏力者；贫血头晕、小儿疳积、肾炎水肿、泻痢、高血压、肥胖、动脉硬化、咳嗽哮喘、神经衰弱、糖尿病、胃病、肝炎、肝硬化腹水等患者。



三、质量鉴别方法

1. 活鸡、鸡肉

健康活鸡羽毛胸脯丰润光滑，鸡冠色泽鲜艳，眼大有神，嘴无粘液，肛门处无粪便及污物，行动敏捷，胸脯肌肉圆厚。病鸡鸡冠色暗，呈紫色或带紫斑状，鸡胗发硬，眼无神，嘴、鼻带粘液，羽毛蓬松无光泽，肛门处带粪便及污物，行动迟缓。

选择皮紧，肉质丰满，鸡冠红润的白条鸡。鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。鸡皮松懈，骨瘦如柴，色灰暗，鸡冠发黑，呈紫色或带紫黑色斑块，眼紧闭，用刀划开鸡肉呈粉红色的不要选用。

2. 鸭 肉

市场上多数是已宰杀好的鸭子。新鲜的鸭肉除本身所固有的肉腥味外，不应有异味。质量好的鸭肉表皮干燥、紧缩，呈白色或浅蓝色并带淡红色，鸭的眼睛明亮。用手触摸，感觉肌肉有一定的硬度和弹性，手感干燥。病死或陈腐的鸭子，眼珠浑浊，脚爪极瘦，肉失去弹性。



3. 鹅 肉

新鲜的鹅肉皮肤有光泽，呈淡黄色、乳白色或淡红色，肌肉切面有光泽，表皮稍湿润，不粘手，肌肉有弹性，指压之凹陷不明显，具有固有的鹅肉气味。其他鉴别方法同鸡肉。

4. 鸽 肉

新鲜的鸽肉无鸽痘，皮肤无红色充血痕迹，肌肉有弹性，指压后凹陷部位立即恢复原位，表皮和肌肉切面有光泽，具有固有的鸽肉气味。其他鉴别方法同鸡肉。

5. 鹌鹑肉

鉴别方法同鸡肉。

四、烹饪方法与诀窍

1. 鸡 肉

鸡分为仔鸡、成鸡、老鸡。仔鸡常用于炒、煎、炸、烤等；成鸡较适合扒、烧、煮、蒸、焖等；老鸡以炖、煮、煨及制汤为宜。因鸡肉中含有较多的呈鲜物质，具有较浓郁的鲜香味，是制汤最理想的原料之一。





整鸡一般可分为7个部分：①**脊背**。脊骨两侧各有一块栗子肉，不老不嫩，无筋，宜于爆、炒。②**脯肉**。肉较厚，但较老，可烧、扒、炖等。③**胸脯和里脊肉**。鸡脯肉较多且嫩，宜切成丁、片，丝用。里脊肉是最嫩的肉，俗称鸡牙子，是鸡胸脯上连翅膀的一条肉，宜切成片或剞成蓉用于爆、炒、蒸等。④**翅膀**。可带骨煮、炖、焖等。⑤**鸡爪**。用于煮汤、制冻或酱等。⑥**鸡头**。用于煮、酱等。⑦**鸡颈**。用于酱、红烧等。鸡肝、鸡肠也可制成多种美味菜肴。

2. 鸭 肉

鸭的烹调方法与鸡相同，一般都用整鸭作原料烹制。适宜烤、卤、酱、扒、蒸、烧、炖、焖、熏、煮、煨等烹调方法。还可加工成块、片、丁，采用爆、炒、烧、熘、烩、煎等方法制作。不仅可以作主料，还可做配料，制成冷盘、汤羹及馅料，也是制高汤必不可少的原料之一。鸭肉含氮浸出物比畜肉多，老鸭肉较幼鸭肉多，因此用老鸭制的汤比用幼鸭制的汤更鲜美。此外，烹调时加入少量盐，能有效地溶出含氮浸出物，使肉汤更鲜美。

3. 鹅 肉

鹅肉常以整只烹制，既可制成宴席用菜，又可整料出骨制作脱骨菜，还可以加工成条、块、丁、丝、片等烹制。适宜红烧、红焖、烤、熏、卤、酱、蒸、炖、煮、扒、煨、炸等。

4. 鸽 肉

鸽肉以清蒸或煲汤最好，这样能使营养成分保存完好。整只烹制适宜炸、炒、烤、烧、卤、扒、炖、熏、酱、焗等，也可加工成块、丁、片、条、丝，用熘、爆、炒等方法烹制。

5. 鹌鹑肉

鹌鹑肉多以整只烹制，也可切成块、丁、条、片等烹制成菜。鹌鹑鲜品适宜烧、扒、卤、酱、炸、焖、炒等烹调方法，还可用于煮、炖、煨、爆、蒸、熘、烩、煎等方法烹制。



红杞银耳蒸乌鸡

原料 净乌鸡1只，水发银耳100克，枸杞子10克，调料包（内装葱段、姜片各10克，桂皮、八角各3克，花椒1克）1个，料酒20克，精盐3克，味精2克，鲜汤500克。



色泽美观 肉嫩耳滑 汤宽醇香

提示 鸡腿别入鸡腹内，左鸡翅从颈部刀口处穿入，从鸡嘴穿出。捋至翅根，右鸡翅别在脊背上，整理成形。

制作步骤

①净乌鸡整理成形，下入沸水锅中余透捞出，放入容器内，加入料酒、鲜汤，下入调料包，入蒸锅用大火蒸1小时。



②下入水发银耳、精盐，继续蒸30分钟。



③下入枸杞子，继续用大火蒸至鸡肉熟烂取出，拣出调料包不用，加入味精即成。



杞枣 炖乌鸡

原料 净乌鸡1只，大枣100克，枸杞子10克，调料包（内装陈皮8克，花椒2克，八角4克，葱段、姜片各15克）1个，料酒20克，精盐3克，味精2克，鲜汤1500克。



肉烂汤鲜 香浓味醇

提示 乌鸡入汤锅后，要先用大火烧开，再改用小火炖制。

制作步骤

①净乌鸡整理成形，下入沸水锅中用大火余透捞出。锅内放鲜汤，下入调料包、乌鸡、料酒烧开，炖30分钟，拣出调料包不用。



②下入大枣、精盐烧开，炖至鸡肉熟透。



③下入枸杞子烧开，炖至鸡肉熟烂，加味精，出锅装碗即成。



大枣木耳炖仔鸡

原料 净仔鸡1只, 大枣、水发木耳各100克, 葱段、蒜片各10克, 调料包(内装砂仁、八角、桂皮各5克, 陈皮8克)1个, 料酒15克, 精盐3克, 味精2克, 鲜汤900克。



色泽美观 鸡肉酥烂 汤鲜味醇

提示 将鸡脚别入鸡腹内, 右鸡翅别在背脊上, 左鸡翅从鸡嘴穿入, 在颈部刀口处穿出, 捋至翅根, 整理成形。

制作步骤

①净仔鸡整理成形, 下入沸水锅中用大火煮透捞出。水发木耳撕成小片。锅内放入鲜汤, 下入蒜片、葱段, 调料包烧开, 下入仔鸡烧开, 用小火炖至鸡肉五成熟。



②下入木耳片。料酒烧开, 炖至仔鸡肉七成熟, 拣出调料包不用。



③下入大枣。精盐烧开, 炖至仔鸡肉熟烂, 加味精, 出锅装碗即成。



双宝 乌鸡汤

原料 净乌鸡1只,熟鹌鹑蛋、口蘑各100克,姜片15克,葱段10克,料酒20克,精盐3克,味精2克。



鸡肉酥烂 汤汁清醇 鲜香味美

提示 乌鸡要用大火氽制。

制作步骤

① 净乌鸡整理成形,下入沸水锅中氽透捞出。熟鹌鹑蛋剥去壳。



② 锅内放入清水,加入料酒、葱段、姜片,下入乌鸡用大火烧沸,改用小火炖1小时。拣出葱段、姜片不用。



③ 下入鹌鹑蛋、口蘑、精盐烧沸,继续用小火炖至乌鸡肉酥烂,加味精,出锅装碗即成。



龙凤烩

原料 净鸡肉、水发海参各150克，油菜75克，葱段、姜片各10克，料酒15克，醋2克，精盐3克，水淀粉5克，鲜汤650克，香油5克。



色泽淡雅 口感滑嫩 汤汁鲜美

提示 鸡肉要抹刀片成片。

制作步骤

①水发海参洗净，切成条片。油菜切成段。净鸡肉切成片，用料酒5克、精盐1克、水淀粉拌匀，入味上浆。



②锅内放入清水烧开，下入海参片，加入醋，用大火烧开，氽透捞出。

③锅内放鲜汤，余下的料酒烧开，下入鸡片、海参片、葱段、姜片、余下的精盐烧开，烩至微熟，拣出葱段、姜片不用。下入油菜段烧开，烩至鸡肉熟烂，淋入香油，出锅装碗即成。



白斩鸡

原料 净仔鸡1只，葱段、姜片各25克，葱末、姜末各10克，料酒30克，精盐3克，味精2克，香油20克，熟猪油10克。



色泽油亮 皮爽肉滑 鲜美甘香

提示 浸烫仔鸡时，要反复将鸡提起，倒出腹腔内的水，使其内外受热均匀。

制作步骤

①锅内放入清水、料酒、葱段、姜片烧开，下入净仔鸡，用小火浸烫至断生捞出，沥去水分。



②用香油刷匀鸡身，将鸡剁成块，按鸡的原形码入盘内。



③余下的香油内加入熟猪油、葱末、姜末、精盐、味精调匀，浇在鸡块上即成。

