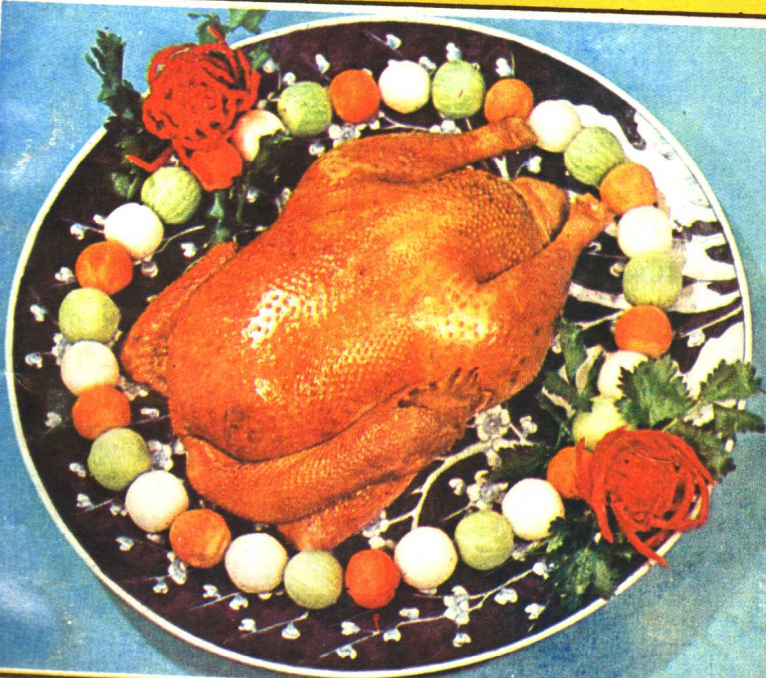


家庭食谱

周月林 丁海良 编著

家庭 热炒菜制作

(禽蛋类)



上海科学技术出版社

家庭热炒菜制作

[禽 蛋 类]

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社

(沪)新登字108号

家庭养禽手册

(禽蛋类)

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 字数 156,000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数: 1—16,500

ISBN 7-5323-2597-0/TS·218

定价: 2.75元

目 录

一、家禽的分类与选择	1
(一) 家禽的分类	1
(二) 家禽的选择	3
二、家禽的性别和老嫩鉴别	6
(一) 家禽的性别鉴别	6
(二) 家禽的老嫩鉴别	7
三、活禽的宰杀与加工	8
四、家禽肉的分档取料和用途	11
(一) 家禽肉的分档	11
(二) 分档取料的方法及应用范围	11
五、家禽肉的刀工成形	13
六、蛋品知识	17
(一) 蛋品的品质检验	17
(二) 蛋品的保管	18
七、禽蛋类菜谱	20
(一) 鸡肉类	20
1. 掐菜鸡丝	20
2. 青椒炒鸡丝	21
3. 家常鸡丝	22
4. 山珍云菜鸡丝	22
5. 雀巢双味鸡	23
6. 香糟鸡片	25
7. 香葱鸡片	26
8. 荠菜鸡片	27
9. 落汤炒鸡片	28
10. 嫩姜鸡片	29
11. 珊瑚鸡片	29
12. 芙蓉鸡片	30

13. 浮油鸡片.....31	40. 赛鸡腿.....57
14. 鸡片炒鲜奶.....32	41. 网油鸡卷.....59
15. 珍珠绿叶鸡.....38	42. 炸鸡肉饼.....60
16. 小煎鸡米.....34	43. 炸鸡肉串.....61
17. 面包溜鸡粒.....35	44. 锅炸鸡糕.....62
18. 芙蓉乌鸡松.....36	45. 香炸嫩鸡.....63
19. 官灯五色鸡.....37	46. 香酥鸡.....63
20. 花生鸡丁.....39	47. 油泼嫩鸡.....64
21. 酱包鸡丁.....40	48. 脆皮鸡.....65
22. 沙茶鸡丁.....41	49. 炸溜嫩鸡.....66
23. 银杏滑鸡球.....41	50. 青椒溜仔鸡.....67
24. 葵花五味鸡.....43	51. 炸溜鸡托.....68
25. 油骰鸡丁.....44	52. 溜珍珠鸡.....69
26. 栗子炒嫩鸡.....45	53. 柿汁溜鸡丸.....70
27. 炒鸡条.....46	54. 鸡虾油徽子.....71
28. 芙蓉鸡淖.....47	55. 溜鸡条.....72
29. 玉米鸡淖.....48	56. 醋溜鸡丁.....72
30. 翡翠鸡蓉.....48	57. 鸡里爆.....73
31. 炒金丝鸡蓉.....49	58. 炸喷雏鸡.....74
32. 三丝鸡茸蛋.....50	59. 炸喷鸡茸条.....75
33. 鸡茸银耳.....51	60. 洋葱炸喷鸡.....76
34. 鸡爆胞.....52	61. 生煎鸡丝饼.....77
35. 炸鸡托.....53	62. 葱麻煎鸡饼.....78
36. 百粒鸡球.....54	63. 生煎鸡脯.....79
37. 酥炸瓢馅翅.....55	64. 干煎鸡块.....80
38. 蚝油纸包鸡.....56	65. 鸡骨酱.....80
39. 菜包鸡.....56	66. 五味鸡腿.....81

67. 平烤鸡块.....	82
68. 香葱烤嫩鸡.....	83
69. 红腐鸡块.....	84
70. 麻花鸡块.....	84
71. 咖喱鸡块.....	85
72. 黄焖沙茶鸡.....	86
73. 椒油焖鸡块.....	87
74. 粉皮鸡块.....	87
75. 白雪溜黄鸡.....	88
76. 鲜茄焗嫩鸡.....	89
77. 茄汁煨鸡块.....	90
78. 虾子焖酥鸡.....	90
79. 松子酥鸡.....	91
80. 烧酥鸡.....	92
81. 烤荷叶包鸡.....	93
82. 豆酱焗鸡.....	94
83. 绍酒煨嫩鸡.....	95
84. 葡萄酒香鸡.....	96
85. 贵妃鸡.....	97
86. 瓦罐煨鸡.....	98
87. 火腩炖童鸡.....	98
88. 石耳炖鸡.....	99
89. 鲜平菇炖鸡.....	100
90. 春笋炖鸡块.....	101
91. 姜耳罐子鸡.....	101
92. 清炖珊瑚鸡.....	102
93. 炖芙蓉鸡.....	103

94. 鸡米烩豌豆.....	104
95. 烩生鸡丝.....	104
96. 烂鸡烩鱼翅.....	105
97. 龙凤烩白玉.....	106
98. 凤腿烩乌龙.....	107
99. 百合烩鸡片.....	108
100. 鸡粒烩腐皮.....	109
101. 烩鸡卷.....	109
102. 豌豆烩鸡糕.....	110
103. 翡翠烩鸡茸.....	111
104. 鸡粥烩海参.....	112
105. 鸡粥烩蹄筋.....	113
106. 鸡火煮干丝.....	114
107. 芋艿熬鸡块.....	115
108. 慈姑奶汤鸡.....	115
109. 山药肥母鸡.....	116
110. 怪味鸡块.....	117
111. 柠檬蒸鸡块.....	118
112. 香菇蒸鸡块.....	118
113. 龙串凤翅.....	119
114. 橙橘鸡.....	120
115. 荷叶粉蒸鸡肉.....	121
116. 西瓜鸡.....	122
117. 原汁圆盅鸡.....	123
118. 苹果鸡.....	124
119. 酿馅花红鸡.....	125
120. 良乡八宝鸡.....	126

121. 蒸鸡酥	127	126. 盐水冷冻鸡	132
122. 糟蒸鸡条	128	127. 蒜蒸鸡	133
123. 腐汁蒸嫩鸡	129	128. 汽锅鸡	134
124. 薏米蒸童鸡	130	129. 铁板五味翅	134
125. 扣蒸嫩鸡条	131		

(二) 鸭肉类.....136

1. 金银鸭片	136	21. 红煨鸭	152
2. 菠萝鸭片	136	22. 白煨奶油鸭	153
3. 炒烤鸭丝	137	23. 五香葱油鸭	154
4. 油爆鸭丁	138	24. 清炖馄饨鸭	155
5. 酸辣血糊鸭	139	25. 三鲜烩海参	156
6. 薄饼生淋鸭	140	26. 火鸭烩三生	157
7. 酥炸鸭块	141	27. 烩鸭四宝	157
8. 香炸鸭糊卷	141	28. 荷叶八宝鸭	158
9. 橘酪瓢馅鸭	143	29. 柴捆鸭	160
10. 糟溜三白	144	30. 水晶鸭	160
11. 火鸭喷掐菜	144	31. 冬菜肉丝鸭	162
12. 柠檬煎鸭脯	145	32. 大雁孵蛋	163
13. 回锅鸭脯	146	33. 化三鲜	164
14. 栗果糯米鸭	147	34. 杭州酱鸭	165
15. 苦瓜黄焖鸭	148	35. 苏州红曲卤鸭	166
16. 葱烤鸭方	148	36. 南京盐水鸭	167
17. 蚝油鸭块	149	37. 扬州三套鸭	168
18. 酿鸭膀	150	38. 四川樟茶鸭	169
19. 黄焖鸭肝	151	39. 上海香酥鸭	170
20. 母油鸭腿	152	40. 北京烤鸭	171

(三) 鹅肉类.....173

1. 骨香炒鹅片	173	6. 五香鹅块	177
2. 菠萝子姜鹅	174	7. 醋溜鹅块	178
3. 菜苔鸡肝鹅片	175	8. 柱侯甄肥鹅	179
4. 炸芝麻鹅脯	176	9. 批片烧烤鹅	180
5. 椒炸酥鹅块	176	10. 烧雁鹅	181
(四) 内脏类	182		
1. 炒鸭味三件	182	15. 煎网包肫肝	195
2. 青蒜炒鸭肠	182	16. 菜烧鸭舌掌	196
3. 炸酥肫	183	17. 红煨三件	197
4. 软炸鸡肫	184	18. 雪菜煨肫肝	198
5. 芝麻鸡肝	185	19. 什锦烩玉米	199
6. 网油包鹅肝	186	20. 鸡腰烩芙蓉	199
7. 椒油刺猬肫	187	21. 烩鸭掌	200
8. 花篮炸三味	187	22. 蘑菇烩鸭腰	201
9. 葱椒鸭心卷	190	23. 酸辣烩鸭胰	202
10. 糟溜鸭肝	191	24. 鸡脑鱼皮馄饨	203
11. 油爆菊花肫	191	25. 掌上明珠	204
12. 葱爆肫	192	26. 蒸葵花鹅掌	205
13. 葱爆鸭心	193	27. 酿鸭舌	206
14. 蚝油煎瓢鸭掌	194		
(五) 蛋品类	207		
1. 蛋脑炒虾蟹	207	7. 溜松花	212
2. 银鱼炒蛋	208	8. 拔丝鸡蛋	213
3. 水炒鸡蛋	209	9. 蛋煎银鱼饼	213
4. 鱼香炒蛋	209	10. 牡蛎跑蛋	214
5. 糖醋溜蛋酪	210	11. 煎芙蓉蛋	215
6. 白雪埋珠	211	12. 什锦杏力蛋	215

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 13. 鲜蛋煎猪脑 | 217 | 16. 鸳鸯蛋 | 220 |
| 14. 火腿烩蛋条 | 217 | 17. 焦糖乳香蛋 | 221 |
| 15. 酿八宝鸡蛋 | 218 | | |

一、家禽的分类与选择

家禽的种类,在烹饪行业通常按家禽的品种、成长期、性别以及用途进行分类。

(一) 家禽的分类

1. 按品种分类

有鸡、鸭、鹅、鹌鹑等。

2. 按育龄分类

(1) 鸡,分为嫩鸡、成鸡、老鸡。

嫩鸡,又称新鸡。一般是当年孵化饲养。全身羽毛齐全,公鸡开始啼鸣,母鸡即将产蛋。这种鸡的肉质非常嫩。

成鸡,也称新老鸡,指饲养1~2年的鸡。公鸡适用于作种鸡,故成年公鸡上市供应的数量不多。母鸡进入产蛋盛产期后,作肉用鸡上市供应的也很少。

老鸡,指饲养2年以上的鸡。多数由于产蛋性能衰退而淘汰,送市场供应。

(2) 鸭,分嫩鸭(即青年鸭)、老鸭。

嫩鸭,指饲养半年左右的鸭,体重在1000克以上,羽毛齐全,皮层下脂肪开始增加,肌肉丰满。母鸭尚未产蛋,肉质很嫩,这类鸭在江南地区俗称为“麦鸭”,即初春苗鸭饲养至小麦上场后,上市场供应或宰杀冷藏的鸭。

老鸭,指饲养一年以上的鸭,大多数作产蛋的母鸭。这类

鸭上市场供应的，多是产蛋量少和体残的鸭。

(3) 鹅：分嫩鹅和老鹅。

嫩鹅，又称成鹅，指羽毛齐全、肌肉丰满、饲养半年左右的鹅。体重在1000克以上，肉质肥嫩。

老鹅，指饲养一年以上的鹅，肉质随饲料期的增长变得较粗老，肉味也稍差。

3. 按性别分类

(1) 鸡：分母鸡、公鸡、阉鸡。

母鸡，冠形不发达，羽毛呈圆形，腿短，肉质肥，味鲜。

公鸡，冠肥大直立，羽毛美丽，色泽光亮，颈羽和鞍羽呈尖形。公鸡除少数留作配种鸡外，一般农民自食或上市供应，嫩公鸡肉质细嫩，味道好。种公鸡则肉质粗老，味道也差。

阉鸡，即在公鸡性未成熟（在苗鸡饲养60天后，羽毛齐全）时进行阉割，使其失去配种能力，性情也变温和，鸡冠萎缩，羽毛色泽变淡，失去光泽，不啼鸣，不好斗。经育肥，体形丰满，肉质细嫩，比母鸡更鲜。

(2) 鸭：分公鸭、母鸭。

公鸭的头大、颈粗、腿高、体壮。羽毛有光泽，声音嘶哑。当年的公鸭比母鸭肥壮，种公鸭则肉质粗老。

母鸭头比公鸭小，颈较细，腿短。羽毛无光泽，声音响亮，肉质肥嫩。

(3) 鹅：分公鹅、母鹅。

公鹅体形大，颈粗长，腿高，性粗野。肉质粗老。

母鹅体形要比公鹅小，臀部丰满，肉质比公鹅肥嫩。

4. 按性质分类

在养鸡场、养鸭场内，鸡、鸭又可分为肉用和产蛋两种。在农村一家一户少量饲养的鸡、鸭，一般都是肉用与产蛋不

分,称之为草鸡、草鸭,饲养期较长。肉用嫩鸡(称童子鸡)需要饲养五六个月,体重才能达到1000克至1500克,这种鸡质细嫩而香,最适宜用于炸、爆、炒。饲养期一年后至来年春天开始产蛋,产蛋后(一般称成鸡,也称新老鸡)体形肥壮,肉质比肉用嫩鸡较老,一般适宜清炖、红煨,食味鲜美。二年以后的鸡称老鸡,一般用来制汤作炒菜提用汤。

(二) 家禽的选择

1. 活禽的选择

(1) 健康禽的外表特征:

鸡,鸡冠和肉垂红润,眼圈圆大有神,两翅紧贴禽体,羽毛整齐有光泽,尾部高耸,胸肌丰满,手感有弹性,肛门附近无污物,粪便为半固体状,腿脚健壮有力,活泼好动,勤于觅食。

鸭、鹅,羽毛紧密有光泽,头颈高昂,尾部高举,眼圈有神,肛门附近无污物,性情活跃,喜合群,善于用嘴梳洗羽毛。

(2) 病禽的一般特征:病禽主要通过外部症状,进行观察鉴别,其特征是:冠和髯粗糙萎缩,色泽暗淡,有时呈肿胀状,有浓泡或瘤状,眼睛无神,紧闭或半闭,并流泪,眼圈周围有乳酪般的分泌物,喙喙间有粘液或挂在喙端,嗦囊膨胀,有气体,或者积食发硬;两翅及尾部下垂,羽毛粗乱蓬松无光泽;肛门周围绒毛粘有污物,粘膜发炎,呈深红色;胸肌消瘦,僵硬而无弹性,颜色变成暗红;腿脚行动无力,步伐不稳;精神萎靡,食欲不振,懒于啄食,粪便呈白色或黄绿色。

(3) 健康禽与病禽的区别:健康禽与病禽的区别如下表。

健康禽与病禽对照表

观察点	健康禽	病禽
冠	色泽鲜红，冠挺竖	萎缩不红，变紫色或暗红色、苍白色
肉髯	肉髯鲜红柔软	肿胀，多皮屑，有脓胞或瘤状物
眼睛	圆而睁大有神，眼球转动灵活	眼光无神，紧闭或半闭，流泪，眼圈周围有乳酪状分泌物
嘴	紧闭，除吃食饮水外，洁而干燥	有粘液或粘液物挂在喙端
鼻	洁净	有粘液或有干络样物阻塞鼻孔
嗦囊	无气体、积水和积食	膨胀有气体或积水肿大，或积食发硬
翅	两翅紧贴禽体，羽毛紧复而整齐，有光泽	两翅下垂，羽毛粗乱蓬松，无光泽，有粘着污物
肛门	附近绒毛洁净干燥，肛门湿润	四周绒毛沾有白色粪便，粘膜发炎呈深红色
胸肌	丰满活络，有弹性	消瘦或僵硬，不活络呈深红色或暗红色
腿脚	健壮有力，行动自由	行动无力，步伐不稳

2. 光禽的选择

(1) 体表检验：检验的方法，购买光禽时，首先应视禽体表层，要求皮肤清洁，无残留羽毛及血毛，无擦伤，不破皮，不污染，无淤血。剔除外伤，体表肿瘤，外寄生虫病，严重红皮，热烫，机伤，被粪血、胆汁污染的家禽。

(2) 质量标准：凡属变质的食品不得食用(见表)。

光禽的质量标准

部位	标 准		
	新 鲜	较 新 鲜	不 新 鲜
眼球	饱满	皱缩凹陷, 晶体稍浑浊	干缩凹陷, 晶体浑浊
色泽	皮肤有光泽, 因品种不同而呈淡黄、淡红等色, 肌肉切面有光	皮肤色泽较暗, 肌肉切面有光	表面无光泽, 头颈部常有暗褐色
粘度	外表微干或微湿润, 不粘手	外面干燥粘手, 肌肉切面有光	外面干燥或粘手, 切面发粘
弹性	用手指揞压后凹陷能立即恢复	指压后的凹陷恢复慢且不能完全恢复	无弹性, 指压后的凹陷除不能恢复外, 还留有明显的痕迹
气味	具有新鲜鸡、鸭、鹅的正常气味	无其他异味, 唯腹腔有轻度的不悦味	体表和腹腔均有异味

二、家禽的性别和老嫩鉴别

(一) 家禽的性别鉴别

1. 鸡

公鸡冠肥大而直立，肉垂发达，羽毛美观有光泽，鞍部羽毛呈尖形，尾部有大小翘毛，体形大重，啼声宏亮。母鸡体形较矮小，叫声短促，羽毛顶端呈圆形。总之，羽毛是区分公、母禽很重要的标志。但白洛克肉用仔鸡从外形上就很难区分公与母，它们的主要区别是嘴喙，公鸡长而尖，母鸡短而圆。

2. 鸭

鸭的公、母不如鸡明显，公鸭头大颈粗，体长而美观，尾部有卷羽，叫声沙哑，母鸭叫声宏大。因此，叫声是区分鸭子公与母的明显标志。

3. 鹅

鹅在饲养日龄小的时候，从外形和叫声上很难区别公或母。公鹅一般头大颈粗，身条较长，头上的瘤呈尖形。母鹅腹部下垂，头上的瘤呈圆形。瘤的形状是区分公与母鹅的主要方法。此外，还可用手指平捏肛门，感觉有粒状物突起的即是公鹅，无粒状物的为母鹅。或翻开泄殖腔，观察有无交尾器，以此来判断是公是母。

(二) 家禽的老嫩鉴别

家禽分幼年期、成年期、老年期，对家禽的育龄测定，除了根据禽体的轻重来判定它们的老嫩之外，还可从外貌上来区分。

1. 鸡 嫩鸡羽毛有光泽，毛片整齐，脸部滋润细致，体重较轻。老鸡羽毛暗淡残缺，臃部松弛，有脂肪积贮，鸡冠纹理粗糙，皱褶厚，胸骨质硬，无弹性。跖部鳞片粗厚隆起，趾长而弯曲，尖端锐利，皮肤粗厚干燥，有皱纹，体重。

2. 鸭 老鸭嘴上花斑多，喉管发硬，羽毛色泽暗污。嫩鸭没有这种现象，羽毛比较光洁。老鸭的体重一般比嫩鸭重。

3. 鹅 嫩鹅、老鹅主要视鹅头上长瘤的情况来确定。鹅一般养至八九个月至一年时，头上才会长瘤，老鹅的瘤，红色中有一层白霜，嫩鹅的瘤主要表现为红色。

三、活禽的宰杀与加工

家禽的宰杀有口腔宰杀、头颈宰杀、刺动脉宰杀、机械化宰杀等，一般家庭采用头颈宰杀即喉宰方法。

1. 宰杀前准备

从市场购买的活家禽，因经过周转，环境改变，精神紧张，肢体疲劳，使体质减弱，血液循环不正常，需要给其适当的休息，使它恢复正常，以提高宰杀后的肌肉质量。

2. 停食饮水

活禽在宰杀前，应停止喂食，并给于适量的饮水。停食使禽尽量把体内食物消化干净，便于宰杀后内脏易于处理；饮水可使体内有足够的水分，降低血液粘度，使放血良好。

3. 宰杀前冲水(淋浴)

鸭、鹅羽毛紧密，油脂多，润滑性大，不易被浸湿，因此鸭、鹅宰杀前需用凉水冲湿羽毛，并使毛上污物洗净，以增强血液循环，易于拔毛。但鸡宰杀前绝对不能水浴。

4. 宰杀的方法

颈部宰杀是家庭一般常用的方法。宰杀不熟练的，可将禽的两脚捆住吊起，禽头向下，下面放大碗1只，盛清水半碗，左手抓住禽头，右手持刀，在禽头颈两侧割破，将血管、气管、食管割断，使血流畅，流入水碗内，放净后，血碗内加1茶匙精制盐搅匀搅溶化，待凝固备用。

5. 浸烫脱毛

家禽宰杀后要严格控制死后时间，通常鸡需要2~2.5分